



## محافظت از سکته مغزی در هنگام کرونا طولانی

فلج مغزی نشانه بیماری روانی است که بر روی مغز و سیستم عصبی شما تأثیر می گذارد، همان چیزی است که افراد مبتلا به کرونا از آن شکایت دارند. فلج مغزی اصطلاحی است که به تعدادی از علائم اشاره دارد، مانند:



تمرکز دایی

• احساس اضطراب

• واضح تر از حد معمول فکر کردن

افکار بی فایده

فراموش کردن

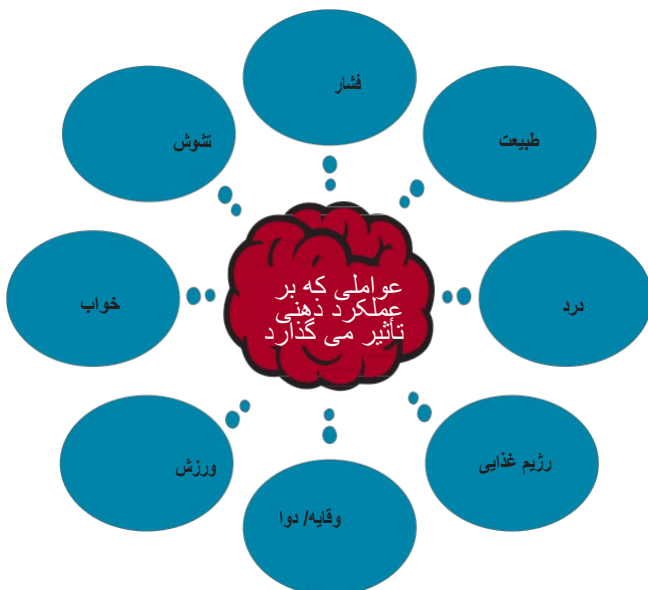
استفاده نادرست واژه ها

• دماغی سکته

سکته مغزی می تواند ناشی از کمبود خواب و استرس باشد. اگرچه علائم این بیماری شبیه زوال عقل است، اما هر دو یکسان هستند. زوال عقل اساساً در اثر آسیب یا تخریب سلول های مغز ایجاد می شود. سکته مغزی به معنای آسیب مغزی نیست، فردی که سکته کرده بهبود می یابد.

در زمان بهبودی از کرونا، برخی از افراد برای مدت کوتاهی علائم انسداد مغز را دارند، اما برخی افراد چندین ماه یا حتی بیشتر از این بیماری رنج می برند. اگر در مورد علائم نگران هستید، می توانید با پزشک خود تماس بگیرید.

چیزهای زیادی می تواند بر سیستم تفکر ما تأثیر بگذارد. ابتلا به این بیماری ممکن است علائم شما را بدتر کند و طولانی تر شود. خوب است که استراتژی های مختلفی در ذهن دارید زیرا بیشتر آنها به بیماری مربوط می شود.



# برای محافظت از خود در برابر آسیب مغزی درازمدت شبیه کرونا چه کنم؟

برخی از موارد کلی که می تواند به شما در مقابله با عقب ماندگی ذهنی کمک کند عبارتند از:  
فرآیندهای حفاظت از انرژی و ذخیره انرژی را ساده کنید. برای اطلاعات بیشتر به لینک زیر مراجعه کنید:

## مدیریت خستگی ناشی از کووید طولانی

اغلب اوقات به خود استراحت دهید. برای مدت کوتاهی کار کنید.  
از مواد مخدر و الکل خودداری کنید.

رویاهای خود را برآورده کنید. راه هایی برای بهتر خوابیدن پیدا کنید. مه مغزی در نتیجه اضطراب بندتر می شود. این بدان معناست که هر چه بیشتر خسته باشید، مشکلات بیشتری در فکر کردن خواهید داشت.  
ورزش یا هر نوع فعالیت بدنی دیگری انجام دهید. برای اطلاعات بیشتر به لینک زیر مراجعه کنید:

## Starting to Move and Exercise with Long COVID

به اندازه کافی بخور یک رژیم غذایی سالم برای خود داشته باشید. برای اطلاعات بیشتر به لینک زیر مراجعه کنید:

## Eating Well for Lung Health (coming soon)

به طبیعت خود نگاه کنید. ما به اندازه نیاز زمان می دهیم.

از قبل باید باور داشته باشید که در حین کار روزهای خوبی از راه خواهند رسید، که ممکن است گاهی مغز شما آماده نباشد.

برخی از موارد خاص که می تواند به شما در مقابله با عقب ماندگی ذهنی کمک کند عبارتند از:

### برای کارهای تان:

### برای یادداشت تان:

### برای محیط تان:

کارهای دشوار را به قسمت های کوچکتر تقسیم کنید و هر کار را در زمان خودش کامل کنید. ممکن است به شما کمک کند تا فهرستی از اقدامات خود تهیه کنید و در حین تکمیل هر اقدامی را بررسی کنید.

اهداف واقع بینانه برای خود تعیین کنید.

زمانی که فعال و راحت هستید ورزش های شدید انجام دهید.

- از یک استراتژی استفاده کنید.
- برنامه یا دفترچه ای برای خود ایجاد کنید تا تمام قرارها، فعالیت ها و اطلاعات مهم را پیگیری کنید.

- از یادداشت استفاده کنید ضبط زنگ هشدار روی تلفن همراه به شما کمک می کند

- چیزهای مهم خود را در همان مکان نگه دارید (تلفن همراه، کلید، کیف پول و غیره)

- که مو چیرته کوم لغات، دماغ ته نه راخی، کوبنبن وکری چی تشریح یی کری.

- اطراف تخت را مرتب نگه دارید تا به هم ریختگی به حداقل برسد.

- هنگامی که می خواهید روی کار تمرکز کنید، حواس پرتی را به حداقل برسانید، به عنوان مثال:

تلویزیون یا رادیو را خاموش کنید تا محیط آرام باشد

- از نازل های کاهنده - گرد و غبار استفاده کنید

- از گروه های کم نور استفاده کنید

درخواست کمک آسان نیست، اما می تواند به شما در انجام کارها کمک کند. افراد اطراف خود را از وضعیت خود مطلع کنید تا در صورت نیاز با شما همکاری کنند.

## منابع کومکی دیگر

دا دیدیو وگوری: [The Power of Breathing: Utilizing the BradCliff® Method](#)