

# БОРОТЬБА ЗІ СПЛУТАНІСТЮ СВІДОМОСТІ ПІСЛЯ ЗАТЯЖНОЇ ФОРМИ COVID

Сплутаність свідомості — це неврологічний розлад діяльності мозку й нервової системи, який часто зустрічається після захворювання на COVID-19. Термін «сплутаність свідомості» (або «туман у голові») використовується для опису цілого ряду симптомів, зокрема:

- погана зосередженість;
- відчуття розгубленості;
- сповільнена здатність мислити;
- порушення мислення;
- порушення пам'яті;
- забування слів;
- розумова втомленість.



Сплутаність свідомості може проявлятися так само як і наслідки недосипання й стресу. Симптоми можуть мати схожість з симптомами деменції, але це не тотожні явища. Деменція є наслідком ушкодження або втрати нервових клітин і їхніх зв'язків у мозку.

Сплутаність свідомості не означає пошкодження мозку, і цей стан зазвичай минає.



Після перенесення COVID-19 деякі люди страждають від симптомів сплутаності свідомості лише кілька днів, а інші можуть відчувати симптоми протягом кількох місяців або навіть більше. Важливо поговорити з лікарем, якщо вас турбують ваші симптоми.

Наше мислення й наша розумова (когнітивна) функція можуть залежати від багатьох факторів. Якщо ви не можете впоратися з будь-якою з цих проблем, ваші симптоми можуть погіршитися або тривати довше. Можливо, вам буде корисно запровадити кілька стратегій, оскільки багато з цих речей пов'язані між собою.

# ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ, ЩОБ УПОРАТИСЯ З ТУМАНОМ У ГОЛОВІ ПІСЛЯ ЗАТЯЖНОЇ ФОРМИ COVID?

Є кілька загальних порад, які допоможуть вам впоратися з туманом у голові:

- Зберігайте сили й енергію, помірно виконуйте повсякденні вправи, щоб не перевантажувати свій мозок. (Додаткову інформацію дивіться в розділі [«Як боротися зі втомою після затяжної форми COVID»](#)).
- Частіше робіть перерви. Працюйте протягом коротших періодів часу.
- Уникайте вживання наркотичних засобів та алкоголю.
- Дотримуйтесь режиму сну. Знайдіть корисні процедури, які допоможуть вам краще засинати. Через втому сплутаність свідомості може посилюватися, а це означає, що чим більше ви втомлюєтесь, тим більше вам може здатися, що вам важко думати.
- Спробуйте якусь вправу або фізичну активність. (Додаткову інформацію дивіться в розділі [«Як почати рухатись і виконувати фізичні вправи після затяжної форми COVID»](#)).
- Правильно харчуйтеся. Дотримуйтесь здорового збалансованого харчування. (Додаткову інформацію дивіться в розділі «Правильне харчування для здоров'я легенів».)
- Звертайте увагу на свій настрій. Візьміть перерву, якщо відчуваєте, що вам це потрібно.
- Прийміть той факт, що в деякі дні ви можете почуватись краще, ніж в інші, і нагадайте собі, що іноді у вас можуть виникати проблеми з розумовою діяльністю. Це не повинно вас лякати.

## Для завдань:

- Розбийте складні завдання на більш дрібні й вирішуйте їх крок за кроком. Можна навіть скласти список кроків і викреслювати їх у міру виконання.
- Ставте перед собою реалістичні цілі.
- Виконуйте складні розумові завдання, коли відчуваєте себе найбільш бадьорими й коли ви добре відпочили.

## Для пам'яті:

- Стежте за тим, що вже зробили й тим, що маєте зробити далі. За допомогою планувальника або щоденника відстежуйте важливі зустрічі, завдання або інформацію.
- Використовуйте засоби для нагадування. Корисно встановлювати будильники або сповіщення на телефоні.
- Зберігайте важливі речі в одному й тому ж місці (телефон, ключі, гаманець тощо).
- Якщо ви не можете згадати слово, спробуйте описати його або сказати щось подібне.

## Для оточення:

- Підтримуйте порядок у вітальні, щоб обмежити кількість відволікаючих факторів навколо вас.
- Обмежте відволікаючі фактори, наприклад, коли ви намагаєтесь зосередитися:
  - Вимкніть телевізор або радіо або перейдіть у тихіше місце.
  - Використовуйте вушні пробки або навушники з шумозаглушенням.
- Вмикайте більш м'яке освітлення.

Звернутися за допомогою не завжди легко, але так ви можете впоратися з ситуацією. Нехай оточуючі знають, що з вами відбувається, щоб вони могли надати вам підтримку.

## ІНШІ КОРИСНІ РЕСУРСИ

Подивіться це відео: вебінар [«The Power of Breathing: Utilizing the BradCliff® Method»](#)