

التعامل مع ضيق التنفس الناتج عن الآثار طويلة الأمد للكوفيد

من الشائع أن يشعر الناس بضيق التنفس بعد الإصابة بكوفيد 19. يمكن أن يحدث ضيق التنفس لعدة أسباب مختلفة. قد تشعر بضيق في التنفس معظم الوقت أو فقط عند المشي أو ممارسة الرياضة. قد يكون ضيق التنفس أمرًا مخيفًا ويمكن أن يجعل الناس يشعرون بالقلق. لكن هناك أشياء يمكن أن تساعد في التعامل مع ضيق التنفس. الأكل والنوم جيدًا وتخفيف القلق والبدء ببطء في أن تكون أكثر نشاطًا ([انظر الحركة والتمارين الرياضية لمزيد من المعلومات](#)) والتواجد في بيئة صحية يمكن أن يساعد في التحكم في ضيق التنفس.

ما الأشياء التي قد تساعد في تخفيف ضيق التنفس؟

- الأكل الصحي
- النوم الكافي
- استخدام مساعدات المشي
- استخدام مروحة صغيرة لتدوير الهواء أمام وجهك
- استخدام الوضع المناسب للجسم
- إيجاد طرق لتخفيف القلق
- توفير طاقتك ([انظر إدارة الإجهاد والآثار طويلة الأمد لكوفيد لمزيد من المعلومات](#))
- ممارسة تمارين التنفس



:الوضع الجيد

يمكن أن يساعد وضع جسمك الجيد في تقليل ضيق التنفس. يمكن أن تؤدي الوقفة السيئة إلى صعوبة التنفس. الحفاظ على استقامة ظهرك أمر مفيد.

لجلوس

1. ضع كلا القدمين على الأرض
2. قم بإمالة الرأس والكتفين إلى الأمام قليلاً
3. ضع ذراعيك على ركبتيك
4. حافظ على استرخاء ذراعيك



الوقوف:

1. قدضنم وأيسرك وأطواح ىلع كرهظ عض
2. ألىلق نيبتدعابتتم كىمدق لعجا
3. ألىلق مامألا ىلإ كىفتكو كسأر لم أو خرتسا
4. ثاشأة عطق ىلع وأ كىذخف ىلع قفرب كىدي عض



ببلص مسج مادختساب ةحارلا

1. يسرك لثم كتحت نم قلزني ال ببلص مسج نع ثحبا
2. يسركلا رهظ ىلع كىدعاس عض
3. لىلق نيبتكلاو سأللا لمأ
4. كىفتكو كىعارذء اخرتسا ىلع ظفاح



تخفيف القلق

يمكن للشعور بالتوتر أن يجعلك تشعر بضيق في التنفس. فيما يلي بعض الأفكار للتعامل مع القلق.

- فكر مسبقاً وحاول تجنب الأشياء التي تسبب لك التوتر
- ضع خططاً للأشياء التي لا يمكنك تجنبها
- إذا بدأت تشعر بالقلق ، اجلس واسترخ ومارس تمارين التنفس التي يمكن أن تساعدك
- تحدث إلى أصدقائك وعائلتك حول ما يجعلك قلقاً. إذا عرفوا ، فقد يكونون قادرين على مساعدتك
- حاول التحدث إلى فريق الرعاية الصحية عن قلقك
- كن ليئلاً مع نفسك. اضبط إيقاع نفسك. بعض الأيام ستكون أفضل • من غيرها. لن تحقق تقدمك كله في نفس اليوم. حاول ألا تقارن نفسك بما كنت عليه بالأمس أو كيف كنت قبل مرضك أو بأشخاص آخرين

سفننتلا نيرامت

نكهمي اذه .دات عملأ نم عرسأ لكشب سفننتو رعذلاب باصت لكل عجي نأ نكهمي سفننتلا قيضب روعشلا
يلع لكدعاست نأ نكهمي يتلا سفننتلا نيرامت ضعب لكيلا .سفننتلا يف ربكأ قيضب رعشت لكل عجي نأ
لكسفنت يف مكحتلا

ةمومزما ةافشلا سفنت

فعض ريفزلا لواح ، نيرمتلا ءانثأ .لكسفنت ءاطبإو دسافلا ءاولا جارخا يلع سفننتلا نم عونلا اذه دعاسي
قيشلا ةدم

1. أثناء إغلاق فمك ، تنفس كمية طبيعية من
الهواء من أنفك .
2. قم بزم فمك كما لو كنت تصفر .
3. مع الحفاظ على شفطيك مزومتين ، انفخ الهواء
ببطء من فمك .



Inhale

Exhale

تنفس الحجاب الحاجز

الحجاب الحاجز هو عضلة التنفس الرئيسية. إذا كنت تعرف كيفية التحكم في هذه العضلة جيدًا ، فيمكن أن يساعدك ذلك في ضيق
التنفس .

1. أرخ كتفيك واجلس بشكل مريح على كرسي .ضع
يديك برفق على معدتك .
2. تنفس ببطء من أنفك . يجب أن ترتفع
معدت تحت يديك .
3. ازفر ببطء من خلال شفاه مزومة . يجب أن
تنخفض ا معدتك .



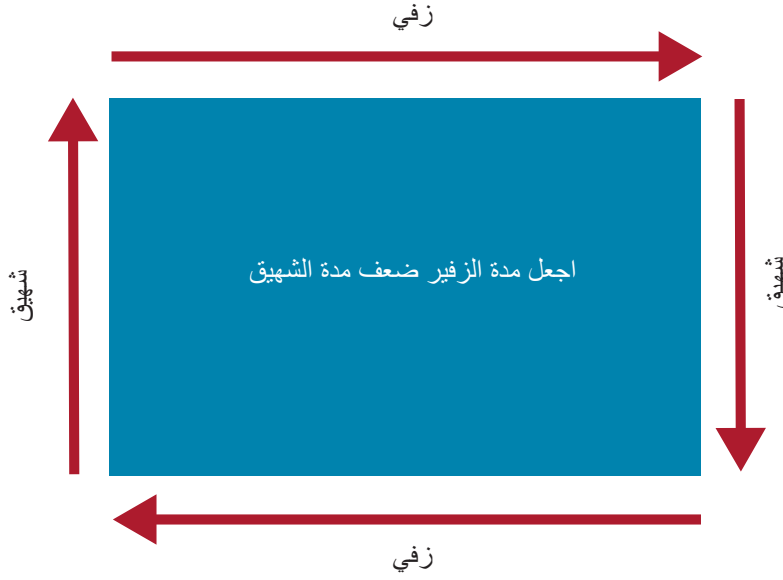
Inhale

Exhale

تنفس بمساعدة مستطيل

يمكن أن يساعدك هذا التمرين على التحكم في تنفسك وإبطائه

1. اعثر على وضع مريح
2. ابحث عن شيء يمكنك رؤيته ويكون شكله مستطيلاً مثل التلفاز أو الباب أو غيرها
3. تتبع ببطء جوانب المستطيل بعينيك أثناء التنفس
4. خذ شهيقاً عندما ترسم الجوانب القصيرة
5. (أخرج الزفير عند تتبع الجوانب الطويلة. (حاول أن تجعل مدة الشهيق ضعف مدة الزفير
6. حاول التوقف عند زوايا المستطيل للمساعدة في إبطاء تنفسك



مصادر أخرى مفيدة

شاهد مقاطع الفيديو هذه

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

[Shortness of Breath and Long COVID, What have we Learned?](#)