



ЯК БОРОТИСЯ З ЗАДИШКОЮ ПІСЛЯ ЗАТЯЖНОЇ ФОРМИ COVID

Задишка — поширений симптом після перенесеного COVID-19. Вона може виникати з різних причин, тривати довго або проявлятися лише під час ходьби чи фізичних вправ. Задишка може спричинити страх і тривожність. Однак є дещо, що може допомогти впоратись із цим недугом. Правильне харчування та сон, зменшення рівня тривожності, поступовий перехід до більш активного способу життя (додаткову інформацію дивіться в розділі [«Рух і фізичні вправи»](#)) і перебування в здоровому середовищі можуть допомогти впоратись із задишкою.

Як полегшити прояви задишки?



- Здорове харчування;
- здоровий сон;
- використання допоміжних засобів для ходьби;
- невеликий вентилятор для циркуляції повітря перед обличчям;
- правильне положення тіла;
- пошук способів зменшити тривожність;
- збереження енергії (додаткову інформацію дивіться в розділі [«Як боротись із втомою»](#) і [«Затяжні форми COVID»](#));
- виконання дихальних вправ.

Правильна постава:

Задишка стає менш вираженою, якщо тримати правильне положення тіла. Погана постава може спричинити проблеми з диханням. Корисно тримати спину прямо.



Положення сидячі

1. Поставте обидві ноги на підлогу.
2. Трохи нахиліть голову й плечі вперед.
3. Покладіть руки на коліна.
4. Розслабте руки.



Положення стоячи:

1. Притуліться спиною до стіни, стільця або стійки.
2. Поставте ноги трохи нарізно.
3. Розслабтеся й злегка нахиліть голову й плечі вперед.
4. Покладіть розслаблені руки на стегна або на будь-який предмет меблі.



Спираючись на твердий предмет:

1. Знайдіть предмет, який не ковзає і має тверду поверхню, наприклад, стілець.
2. Покладіть передпліччя на спинку стільця.
3. Трохи нахиліть голову й плечі.
4. Розслабте руки й плечі.

Послаблення тривожності:

Стрес може мати негативний вплив на ваше дихання. Ось декілька ідей, як впоратися з тривожністю:

- Думайте наперед і намагайтеся уникати того, що викликає у вас стрес.
- Сплануйте те, чого не можете уникнути.
- Якщо ви починаєте відчувати занепокоєння, сідайте, розслабтеся й виконуйте дихальні вправи. Вам це допоможе.
- Поговоріть із друзями та родиною про те, що викликає у вас занепокоєння. Якщо вони це знатимуть, то, можливо, зможуть вам допомогти.
- Спробуйте поговорити про своє занепокоєння зі своїм сімейним лікарем.
- Поважайте себе. Заспокойтеся. Деякі дні ви будете почуватися краще, ніж в інші. Кожен день відрізнятиметься від іншого. Намагайтеся не порівнювати свій стан сьогодні з тим, яким він був учора, до хвороби або з тим, як почувують себе інші.



Дихальні вправи

Задишка може призвести до того, що ви будете панікувати та дихати швидше, ніж зазвичай. Через це задишка може посилитися. Ось кілька дихальних вправ, які допоможуть вам контролювати своє дихання.

Дихання з притиснутими губами:

Цей тип дихання допомагає звільнити застійне повітря й уповільнити дихання. Під час вправи намагайтеся видихати у два рази довше, ніж вдихаєте.



Вдих

Видих

1. Закрийте рот і зробіть звичайний вдих через ніс.
2. Стисніть губи так, ніби ви свистите.
3. Тримавши губи стиснутими, повільно видихайте повітря через рот.

Діафрагмальне дихання:

Діафрагма — це головний дихальний м'яз. Якщо ви знаєте, як добре контролювати цей м'яз, це може допомогти вам впоратися з задишкою.



Вдих

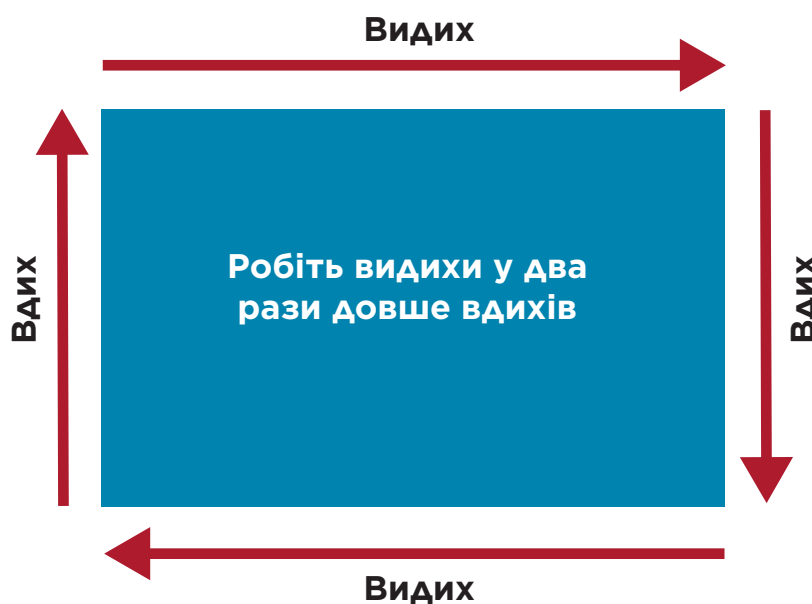
Видих

1. Розслабте плечі й влаштуйтеся зручніше на стільці.
2. Покладіть руки на живіт.
3. Повільно дихайте через ніс. Живіт має підійматися під руками.
4. Повільно видихніть через стиснуті губи. Живіт має опуститися.

Дихайте за правилом прямокутника:

Ця вправа може допомогти вам контролювати й уповільнювати дихання.

1. Знайдіть положення, у якому почуватиметесь розслабленими.
2. Знайдіть очима будь-яку річ прямокутної форми, наприклад, телевізор, двері тощо.
3. Повільно обводьте очима сторони прямокутника під час вдихів і видихів.
4. Вдихайте, коли обводите короткі сторони.
5. Видихайте, коли будете обводити довгі сторони. (Намагайтеся видихати у два рази довше, ніж вдихати).
6. Спробуйте зробити паузу в кутах прямокутника, щоб уповільнити дихання.



ІНШІ КОРИСНІ РЕСУРСИ

Перегляньте ці відео:

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

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