

مدیریت خستگی از کوید طولانی مدت

پس از ابتلا به COVID-19، ممکن است متوجه شوید که انرژی کمتری نسبت به قبل دارید. چیزهایی مانند فعالیت های روزمره، کار شما و سایر فعالیت هایی که به انرژی فیزیکی، ذهنی و عاطفی نیاز دارند ممکن است به سرعت احساس خستگی کنند. تلاش برای غلبه بر این خستگی می تواند احساس بدتری در شما ایجاد کند. با این حال، کارهایی وجود دارد که می توانید انجام دهید که می تواند به مدیریت خستگی شما کمک کند.



چه چیزی باعث خستگی بعد از COVID-19 می شود؟

اگرچه ما دقیقاً نمی دانیم که چرا بسیاری از افراد پس از ابتلا به کووید-19 دچار خستگی مداوم می شوند، احساس خستگی پس از ابتلا به ویروس رایج است، و داشتن خستگی بعد از COVID-19 تفاوتی ندارد. برخی از محققان فکر می کنند این خستگی به دلیل واکنش بیش از حد سیستم ایمنی بدن اتفاق می افتد، و برخی نیز فکر می کنند که واکنش مداوم به COVID حتی اگر عفونت از بین رفته باشد، وجود دارد.

برای مدیریت خستگی ناشی از کوید طولانی چه کاری می توان انجام دهیم؟

متأسفانه هیچ دارویی به طور خاص برای خستگی در دسترس نیست اما چند کار وجود دارد که می توانید برای کنترل آن انجام دهید.

- **روال هایی برای خواب خود پیدا کنید.** هنگامی که الگوی خواب شما به هم می خورد، خستگی بسیار بدتر می شود. کارهای روتینی مانند رفتن به رختخواب و بیدار شدن در یک ساعت مشخص هر روز را پیدا کنید قبل از خواب از نمایشگرها (تلفن، کامپیوتر، تلویزیون) یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب خودداری کنید و از نوشیدنی های کافئین دار (قهوه، چای، پاپ و غیره) یا الکل چندین ساعت قبل از خواب خودداری کنید.
- **بپذیرید که ممکن است روزهای خوب و بد داشته باشید.** بپذیرید که خستگی واقعی است و می تواند بر رفاه روزمره شما تأثیر بگذارد. ممکن است هم روزهای خوب داشته باشید و هم روزهای بد. پذیرش و کنار آمدن با خستگی خود به این معنی است که ممکن است روزهایی بیشتر از روزهای دیگر باشد، پس سعی کنید به خودتان سخت نگیرید.
- **فعالیت های آرامش بخش را امتحان کنید.** فعالیت های تمدد اعصاب می توانند به رفع خستگی کمک کنند، زیرا الگوی خواب خوب را ارتقا می دهند و می توانند به کاهش استرس کمک کنند. ممکن است بخواهید چیزهایی مانند مدیتیشن آگاهانه، رایحه درمانی، یوگا، تای چی و سایر فعالیت هایی که برایتان آرامش بخش است، مانند مطالعه یا دوش گرفتن طولانی، امتحان کنید.



- **خوب بخور.** یک رژیم غذایی سالم می تواند کمک کند. غذاهای سالم بخورید و آب کافی بنوشید. پرهیز از چربی های ناسالم (مانند غذاهای سرخ شده)، غذاهای فرآوری شده و غذاهای حاوی قند زیاد می تواند کمک کننده باشد.
- **یک دفتر خاطرات خستگی و فعالیت داشته باشید.** یک دفترچه خاطرات علائم می تواند به شما کمک کند تا احساس خود را در طول زمان پیگیری کنید و به شما نشان دهد که چه چیزی باعث افزایش سطح خستگی شما در حین انجام فعالیت های روزانه می شود. نگرانی یک یادداشت کوتاهی از کارهایی که در طول روز انجام داده اید، احساسی که بعد از هر فعالیت دارید، و اگر متوجه چیزی شده اید که علائم یا خستگی شما را بدتر می کند. یادداشت های روزانه می توانند به شما کمک کنند تا الگوهای فعالیت غیر مفید را تشخیص دهید.
- **کمی ورزش یا فعالیت بدنی را امتحان کنید.** همانطور که شروع به احساس بهتر می کنید، ممکن است احساس کنید که می توانید کارهای بیشتری انجام دهید. مراقب باش. فعالیت خود را به آرامی افزایش دهید و زمانی را صرف کنید تا به این فکر کنید که چگونه یک فعالیت بر خستگی شما تأثیر می گذارد. سعی نکنید خستگی خود را از بین ببرید. به هر نشانه ای که علائم شما بدتر می شود، به خوبی توجه کنید.

سه نکته را به خاطر بسپارید: برنامه ریزی، اولویت بندی و سرعت.

۱. طرح

- هر روز را از قبل برنامه ریزی کنید. فهرستی تهیه کنید تا از احساس غرق شدن در امان بمانید کارها به آسانی ممکن انجام شود
- برای استراحت و دوره هایی برای استراحت در طول روز برنامه ریزی کنید
- فعالیت هایی که نیاز به انرژی زیادی دارند را در طول هفته پخش کنید و زمانی که احساس کردید بیشترین انرژی را دارید انجام دهید. فعالیت هایی که به انرژی زیادی نیاز دارند را به بخش های کوچکتر تقسیم کنید و از آن دوری کنید.
- در فعالیت های سرگرم کننده برنامه ریزی کنید

۲. اولویت ها

- در مورد وظایفی که برای شما مهم هستند تصمیم بگیرید (اولویت ها را تعیین کنید). اگر کاری برای شما بسیار مهم است، آن را زمانی انجام دهید که بیشترین انرژی را دارید. برای کارهای کمتر مهم، تصمیم بگیرید که آیا واقعاً باید انجام شوند یا به درخواست کمک فکر کنید.
- هنگام تعیین اولویت برای وظایف خود، از خود بپرسید:
 ۱. چه وظایفی برای من مهمتر است؟
 ۲. دارم؟ انتظاری چه دوستانم و خانواده از و دارم انتظاری چه خودم از
 ۳. آیا لازم است این وظایف را به همان اندازه که قبلاً انجام می دادم یا حتی اصلاً انجام دهم؟

- انرژی را نمی توان برای استفاده در زمان بعدی ذخیره کرد. یادگیری نحوه مدیریت انرژی و خستگی روزانه بسیار مهم است. قدم زدن مجموعه ای از استراتژی هاست که می تواند به شما کمک کند تا با خستگی کمتری از پس کارهای روزمره خود برآیید.

- به مناطقی فکر کنید که می توانید در آن انرژی صرفه جویی کنید، به عنوان مثال، خرید آنلاین به جای سفر به فروشگاه مواد غذایی.

- زمانی که نیاز به انجام کاری دارید بین دوره های استراحت و کار جابجا شوید. قبل از اینکه احساس خستگی کنید استراحت کنید

- به خودتان زمان کافی برای داشتن یک خواب خوب شبانه بدهید. با زیرکی کار کن:

۱. محیط کار خود را سازماندهی کنید (خواه میز کامپیوتر شما باشد یا آشپزخانه شما) وسایل را در مکان های آسان آماده و در دسترس داشته باشید.

۲. در صورت امکان کارهایی را به صورت نشسته انجام دهید، به عنوان مثال، پوست کندن سبزیجات، تا کردن لباس و غیره. وضعیت نشستن به 25٪ انرژی کمتری نیاز دارد!



سایر منابع مفید
این ویدیو را مشاهده کنید

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