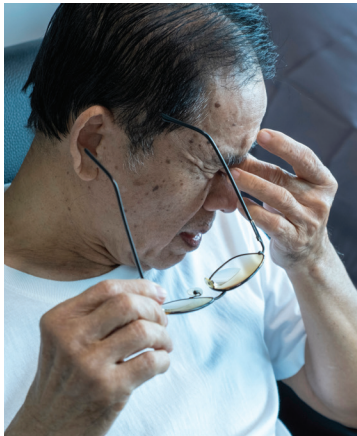




ПОДОЛАННЯ ВТОМИ ПІСЛЯ ЗАТЯЖНОЇ ФОРМИ COVID

Після COVID-19 ви можете відчувати, що почуваетесь менш енергійними, ніж раніше. Повсякденні справи, робота та інші види діяльності, які потребують фізичної, розумової та емоційної енергії, можуть швидко виснажувати. Спроба просто подолати цю втому може погіршити ваш стан. Проте впоратися зі втомою можливо.



Чому з'являється втома після COVID-19?

Постійне відчуття втоми після COVID-19 може мати різні причини, але це не дивно, бо багато вірусів викликають такий симптом, і COVID-19 не є винятком. Деякі дослідники вважають, що ця втома виникає через надмірну реакцію імунної системи організму, а деякі також вважають, що реакція на COVID триває, навіть якщо інфекція вже минула.

Що можна зробити, щоб впоратися зі втомою після затяжної форми COVID?

На жаль, немає спеціальних ліків проти втоми, але її можна подолати, якщо вжити деяких заходів:

- **Дотримуйтесь режиму сну.** Відчуття втоми значно посилюється, коли порушується режим сну. Щоб поліпшити якість сну, дотримуйтеся режиму: лягайте спати й прокидайтеся в один і той же час. За годину до сну не слід дивитися на екрани телевізора, телефона чи комп'ютера. Також не пийте напої з кофеїном (каву, чай, газовані напої тощо) або алкоголь за кілька годин до сну.
- **Визнайте, що в деякі дні ви можете почуватись гірше, а в деякі краще.** Визнайте, що втома — це дійсно проблема, яка може негативно вплинути на ваше повсякденне самопочуття. У деякі дні ви можете почуватись краще, а в деякі гірше. Якщо ви визнаєте, що у вас є втома, ви визнаєте й те, що в деякі дні можете зробити більше, ніж в інші. То ж не ставтеся до себе дуже суворо.
- **Спробуйте зайнятися релаксацією.** Релаксаційні вправи можуть бути корисними для подолання втоми, адже вони сприяють якісному сну й можуть допомогти знизити рівень стресу. Можна спробувати медитацію самоусвідомлення, ароматерапію, йогу, тай-чи та інші вправи, які допоможуть вам розслабитися, наприклад, читання або тривалий прийом душу чи ванни.



- **Правильно харчуйтеся.** Здоровий раціон може допомогти. Їжте здорову їжу й пийте достатньо води. Уникайте нездорових жирів (наприклад, не їжте смажене), оброблених продуктів і продуктів із занадто великим вмістом цукру.
- **Ведіть щоденник втоми й активності.** З щоденником [СИМПТОМІВ](#) ви зможете спостерігати за своїм самопочуттям у динаміці й дізнатися, що спричиняє підвищену втомлюваність під час звичайних справ. Коротко опишіть, що ви робили протягом дня, як ви себе відчуваєте після кожної вправи та чи помічаєте що-небудь, що посилює симптоми або втоми. Завдяки щоденнику ви зможете виявити моделі активності, через які відчуваєте себе гірше.
- **Спробуйте якусь вправу або фізичну активність.** Коли ви почнете почуватися краще, вам може здатися, що ви можете зробити більше. Будьте обережні. Поступово збільшуйте активність і знайдіть час, щоб подумати про те, як та чи інша [активність](#) впливає на інтенсивність втоми. Не намагайтеся перебороти втому; звертайте увагу на будь-які ознаки погіршення симптомів.

ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ПРАВИЛО ТРЬОХ «П»: ПЛАНУЙТЕ, ПРІОРИТИЗУЙТЕ Й ПОВІЛЬНО ЙДІТЬ ДО СВОЄЇ МЕТИ.

1. Плануйте

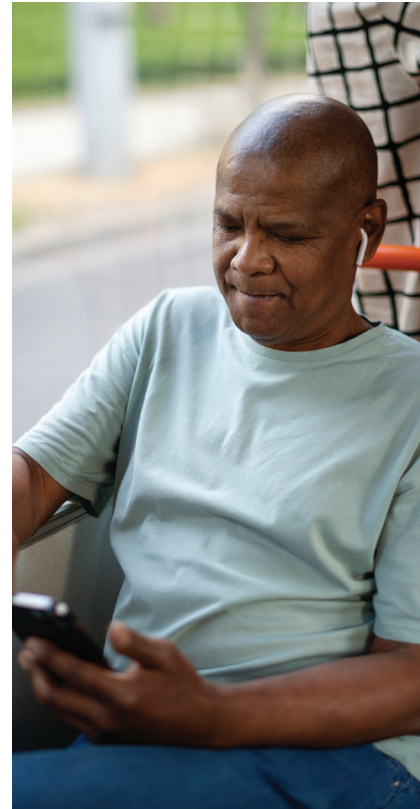
- Плануйте кожен день заздалегідь. Складайте списки вправ, щоб не перевантажувати себе й робити все маленькими кроками.
- Плануйте перерви й час відпочинку протягом дня.
- Розподіліть вправи, які потребують багато енергії, на весь тиждень і виконуйте їх, коли відчуєте, що маєте найбільше сил для них. Якщо якісь вправи вимагають багато сил та енергії, розподіліть їх на менші частини й поступово виконуйте їх.
- Додайте до свого розпорядку ті вправи, які приносять вам радість.

2. Пріоритизуйте

- Визначьтеся з завданнями, які для вас найбільш важливі (розставте пріоритети). Якщо завдання для вас дуже важливе, виконуйте його, коли почуватиметесь найбільш енергійними. Що стосується менш важливих завдань, вирішіть, чи дійсно їх потрібно виконувати, або подумайте над тим, щоб звернутися за допомогою.
- Визначаючи пріоритети для своїх завдань, запитайте себе:
 1. Які завдання для мене найбільш важливі?
 2. Чого я очікую від себе й від своєї родини та друзів?
 3. Чи потрібно виконувати ці завдання так часто, як раніше, або чи взагалі вони потрібні?

3. Повільно йдіть до своєї мети

- Сили й енергію не можливо зберігати, щоб використати їх пізніше. Важливо вчитися раціонально використовувати свою силу й енергію щодня та уникати втомлюваності. Виконувати повсякденні справи з меншими затратами сили допоможе набір стратегій.
- Подумайте, де ви можете заощадити енергію. Наприклад, ви можете здійснювати покупки в Інтернеті замість походу до продуктового магазину.
- Перемикайтеся між періодами відпочинку та роботи, коли вам потрібно щось зробити. Робіть перерви до того, як відчуєте, що втомився.
- Виділіть собі достатньо часу, щоб добре виспатися вночі.
- Працюйте з розумом:
 1. Організуйте робоче середовище (будь то комп'ютерний стіл або кухня). Підготуйте все необхідне й покладіть його в зручних для вас місцях.
 2. За можливість виконуйте завдання сидячи, наприклад, чистите овочі, складайте одяг тощо. Сидячі, ви витрачаєте на 25% менше сил та енергії!



ІНШІ КОРИСНІ РЕСУРСИ

Подивіться це відео:

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