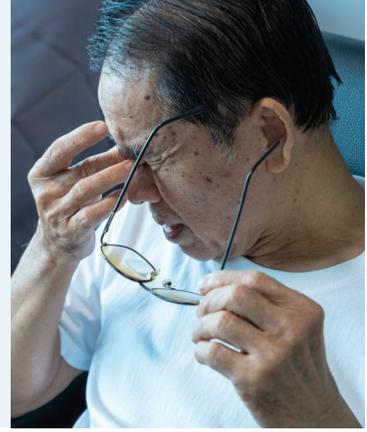


التعامل مع الإجهاد الناتج عن الآثار طويلة الأمد للكوفيد

بعد إصابتك بكوفيد 19، قد تجد أن طاقتك أقل مما كنت عليه من قبل. أشياء مثل الأنشطة اليومية وعملك والأنشطة الأخرى التي تحتاج إلى طاقة بدنية وعقلية وعاطفية قد تشعرك بالإرهاق سريعاً. محاولة الضغط ببساطة بالرغم من الإجهاد يمكن أن تجعلك تشعر بأنك أسوأ. لكن هناك أشياء يمكنك القيام بها يمكن أن تساعد في التعامل مع الإجهاد.

ما الذي يسبب الإجهاد بعد كوفيد 19؟

على الرغم من أننا لا نعرف بالضبط سبب إصابة الكثير من الأشخاص بالإجهاد المستمر بعد الإصابة بكوفيد 19، إلا أن الشعور بالإجهاد بعد الإصابة بفيروس أمر شائع، ولا يختلف الشعور بالتعب بعد كوفيد 19. يعتقد بعض الباحثين أن هذا الإجهاد يحدث بسبب المبالغة في رد فعل الجهاز المناعي للجسم، ويعتقد البعض أيضاً أن هناك استجابة مستمرة لكوفيد على الرغم من انتهاء العدوى.



ما الذي يمكنني فعله للتعامل مع الإجهاد الناتج عن الآثار طويلة الأمد للكوفيد؟

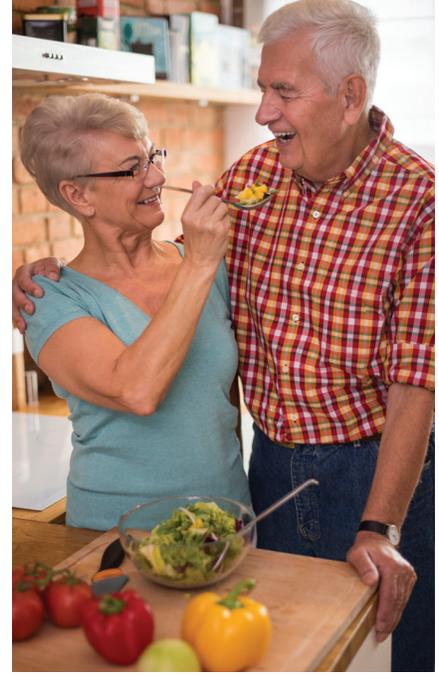
لسوء الحظ، لا يوجد دواء متاح مخصص للإجهاد، ولكن هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للتعامل معه.

- **أوجد روتين لنومك.** يكون الإجهاد أسوأ بكثير عندما تكون دورة نومك مضطربة. أوجد إجراءات روتينية مثل الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم، وتجنب الشاشات قبل النوم (الهاتف والكمبيوتر والتلفزيون) قبل ساعة من الذهاب إلى السرير وتجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين (القهوة والشاي والمشروبات الغازية وما إلى ذلك) أو الكحول عدة ساعات قبل الذهاب للنوم.
- **تقبل أنه قد يكون هناك أيام جيدة وأيام سيئة.** تقبل أن الإجهاد حقيقي ويمكن أن يؤثر على صحتك اليومية. قد يكون هناك الأيام الجيدة والسيئة. تقبل الإجهاد والتعامل معه يعني أنه قد تكون هناك أيام تفعل فيها أكثر من الأيام الأخرى، لذا حاول ألا تكون شديداً على نفسك.
- **جرب أنشطة الاسترخاء.** يمكن أن تساعد أنشطة الاسترخاء في التخلص من الإجهاد لأنها تعزز دورة نوم جيد ويمكن أن تساعد في تقليل التوتر. قد ترغب في تجربة أشياء مثل التأمل اليقظ والعلاج بالروائح واليوغا والتاي تشي وغيرها من الأنشطة التي تجدها مريحة، مثل القراءة أو الاستحمام أو الاستحمام لفترة طويلة.

• **كل جيداً.** اتباع نظام غذائي صحي يمكن أن يساعد. تناول أطعمة صحية واشرب كمية كافية من الماء. تجنب الدهون غير الصحية يمكن أن يساعد (مثل الأطعمة المقلية) والأطعمة المصنعة والأطعمة التي تحتوي على الكثير من السكر.

• **احتفظ بمفكرة للتعب والنشاط.** يمكن أن تساعدك مفكرة الأعراض على تتبع ما تشعر به بمرور الوقت وتوضح لك ما الذي يؤدي إلى زيادة مستويات الإجهاد أثناء ممارسة أنشطتك اليومية. احتفظ بسجل قصير لما قمت به خلال اليوم ، وكيف تشعر بعد كل نشاط ، وإذا لاحظت أي شيء يجعل الأعراض أو الإجهاد أسوأ. يمكن أن تساعدك اليوميات على اكتشاف أنماط الأنشطة غير المفيدة.

• **جرب بعض التمارين أو النشاط البدني.** عندما تبدأ في الشعور بالتحسن ، قد تشعر أنه يمكنك القيام بالمزيد. كن حذراً. قم بزيادة نشاطك ببطء وخذ وقتاً للتفكير في كيفية تأثير نشاط ما على إجهادك. لا تحاول الضغط بالرغم من الإجهاد. انتبه جيداً لأي علامات تدل على أن أعراضك تزداد سوءاً.



لدعم لاول وول واول او طي طخت ل: ثال ثل ا طاقن ل ا ركذت

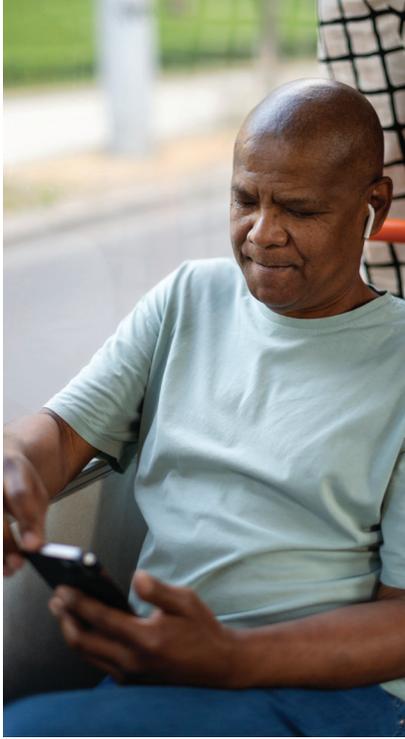
1. خطط

- خطط كل يوم مقدماً. قم بإعداد قوائم لتجنب الشعور بالإجهاد ولتنفيذ الأمور بأسهل ما يمكن.
- خطط لفترات راحة وفترات للراحة خلال يومك.
- باعد بين الأنشطة التي تتطلب الكثير من الطاقة على مدار الأسبوع وطم بها عندما تشعر أن لديك أكبر قدر من الطاقة. قسم الأنشطة التي تحتاج إلى الكثير من الطاقة إلى أجزاء أصغر واعمل عليها.
- ضع جدولاً للأنشطة الترفيهية.

2. حدد الأولوية

- حدد المهام الأكثر أهمية بالنسبة لك (حدد الأولويات). إذا كانت المهمة مهمة جداً بالنسبة لك ، فقم بها عندما يكون لديك أكبر قدر من الطاقة. بالنسبة للمهام الأقل أهمية ، حدد ما إذا كانت بحاجة فعلاً إلى القيام بها أو فكر في طلب المساعدة.
- عند تحديد أولويات مهامك ، اسأل نفسك:
 1. ما هي المهام الأكثر أهمية بالنسبة لي؟
 2. ماذا أتوقع من نفسي ، وماذا أتوقع من عائلتي وأصدقائي؟
 3. هل أحتاج إلى القيام بهذه المهام كما كنت أفعل من قبل ، أو حتى على الإطلاق؟

3. لدعمك اددح



- لا يمكن تخزين الطاقة لاستخدامها في وقت لاحق. من المهم تعلم كيفية إدارة طاقتك والإجهاد بشكل يومي. السرعة هي مجموعة من الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدك على التعامل مع روتينك اليومي بأقل إجهاد
- فكر في المجالات التي يمكنك توفير الطاقة فيها ، على سبيل المثال ، التسوق عبر الإنترنت بدلاً من الذهاب إلى المتجر
- قم بالتبديل بين فترات الراحة والعمل عندما تحتاج إلى إنجاز شيء ما. خذ فترات راحة قبل أن تشعر بالإجهاد
- امنح نفسك وقتاً كافياً للحصول على نوم جيد ليلاً
- اعمل بذكاء

1. قم بتنظيم بيئة عملك (سواء كان مكتب الكمبيوتر أو مطبخك). اجعل الأشياء جاهزة ومتاحة لك في أماكن سهلة
2. قم بمهامك جالسا إن أمكن ، على سبيل المثال ، تقشير الخضار ، طي الملابس ، إلخ. تتطلب وضعية الجلوس طاقة أقل بنسبة 25%

مصادر أخرى مفيدة

شاهد هذا الفيديو:

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