



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca

Kā pārvarēt NOGURUMU

pēc pārslimotas Covid-19 infekcijas?

Pēc slimības nogurums ir normāla ķermeņa reakcija – tav organisms ir cīnījies ar vīrusiem un baktērijām un tagad ir noguris. Nogurums var izpausties dažādi – trūkst enerģijas, ir miegainība, grūti ilgāk nostāvēt vai staigāt, grūti koncentrēties. Dažreiz nogurums var saglabāties pat vairākus mēnešus pēc slimības.



Šeit būs daži ieteikumi,
kas palīdzēs Tev pārvarēt nogurumu
un ātrāk atgriezties
pie ierastā dienas ritma.



VEIC FIZISKAS AKTIVITĀTES

Mērena fiziska aktivitāte, palīdzēs ātrāk pārvarēt nogurumu. Ievēro:

- uzsāc aktivitātes pakāpeniski, nesteidzies. Pārāk liela slodze tikai pastiprinās vispārējo nogurumu;
- sāc ar 10-30 min. fiziskām aktivitātēm 5x nedēļā, pakāpeniski palielinot laiku līdz 60 minūtēm;
- ja jūties ļoti noguris, vari veikt īsāku aktivitāti, aktivitāti sadalīt (piemēram, veikt aktivitāti no rīta un pēcpusdienā pa 10 minūtēm katrā reizē), vai kādu dienu izlaist;
- dari to, kas tev patīk labāk – soļo, skrien, brauc ar riteni, slēpo, vingro. Vingrošanai vari izmantot vingrojumu kompleksu:
<https://bkus.lv/lv/content/vingrinajumu-programma-stajas-uzlabosana>.

Vislabāk, ja veiksi dažādas aktivitātes

- veic fiziskās aktivitātes pareizā intensitātē, ko tev palīdzēs noteikt "runāšanas tests". Ja aktivitātes laikā:

- tu vari brīvi sarunāties, nejūti elpas trūkumu - intensitāte ir par zemu. Kusties aktīvāk!
- tu nespēj parunāt vai vari izteikt atsevišķus vārdus, ir izteikts elpas trūkums - intensitāte ir par augstu. Samazini slodzi, atpūties un turpini ar zemāku intensitāti!
- elpošana ir apgrūtināta, tomēr vari pateikt īsu teikumu – atbilstoša intensitāte. Tāpat turpini!

SVARĪGI!

Ja tev ir kāds no zemāk minētajiem simptomiem, **pārtrauc aktivitāti** un vērsies pie ārsta:

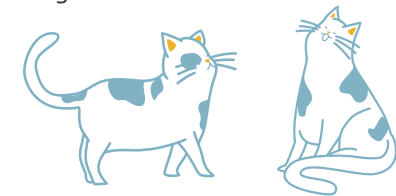
- slikta dūša vai vemšana;
- galvas reibonis, drebuļi;
- izteikts elpas trūkums, sāpes krūtīs.



ATPŪTIES

Pat ja tev tā nešķiet, tavam organismam vēl ir nepieciešama atpūta. Vairākas reizes dienā atrodi īsu brīdi, kad nedari "neko" – neizmanto viedierīces, neskaties televizoru, nesarunājies – vienkārši atpūties. Vari izmantot kādas relaksācijas tehnikas – visvienkāršākā ir elpošanas tehnika:

- ērti apsēdies krēslā, ar mugura atbalsties pret atzveltni,
- novieto vienu roku uz vēdera, otru uz krūšu kurvja,
- lēnām ieelpo caur degunu un tad izelpo caur muti,
- seko, lai roka, kas novietota uz vēdera kustētos vairāk kā otra roka,
- nepiepūlies, elpo pēc iespējas mierīgi un vienmērīgi.

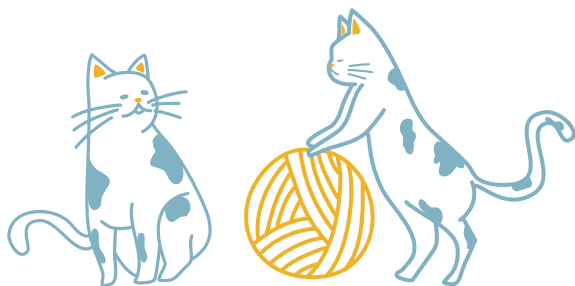


IEVĒRO KONKRĒTU DIENAS REŽĪMU

Konkrēts dienas režīms palīdzēs tavam organismam ātrāk atgūt spēkus. Tādēļ izveido savu dienas režīmu:

- ej gulēt un celies katru dienu vienā laikā;
- ieturi maltītes katru dienu vienā laikā;
- atvēli konkrētas stundas mācībām, fiziskām aktivitātēm, mūzikas klausīšanai un citām tev nozīmīgām nodarbēm;
- neieplāno pārāk daudz. Izdomā, ko tev jāizdara šodien, bet ko vari izdarīt rīt vai parīt;
- ja kāda darbība tev rada lielu piepūli, padomā kā to darīt mazāk piepūloties (piemēram, kamēr tīri zobus vai gatavo sev maltīti, nestāvi, bet apsēdies). Nekautrējies lūgt palīdzību.

Neuztraucies, ja kādu dienu režīmu neizdodas ievērot, tomēr centies pie tā pieturēties.



LABI IZGULIES

Labs un pietiekami ilgs miegs ir ļoti svarīgs, lai tu nejustos noguris. Zemāk ir ieteikumi, kuri palīdzēs labāk izgulēties:

- paredzi nakts miegam pietiekami ilgu laiku (6-12 gadus veciem bērniem miegam jāatvēl no 9-11 stundām, 13-18 gadus veciem no 8-10 stundām),
- centies gan darba dienās, gan brīvdienās iet gulēt un celties vienā laikā,
- četras stundas pirms gulētiešanas izvairies lietot kofeīnu saturošus dzērienus (kafiju, colu, enerģijas dzērienus, kakao),
- vismaz 30-60min. pirms došanās gulēt nelieto viedierīces - vakarā labāk palasi grāmatu vai paklausies mierīgu mūziku. Viedierīcēm nevajadzētu naktī atrasties tavā guļamistabā;
- gulēt ejot istabai jābūt nedaudz vēsai, tumšai un klusai. Savukārt no rīta atver aizkarus vai iedezd spuldzi.

Ja dienā jūties miegains, paredzi laiku diendusai – tas palīdzēs tev atgūt enerģiju. Diendusā dodies dienas pirmajā pusē vai pēc pusdienām, bet neguli ilgāk par 20-40 minūtēm. Kamēr jūti nepieciešamību pa dienu pagulēt, centies to katru dienu darīt vienā laikā.



ĒD VESELĪGI

- Ēd to, kas tev garšo, bet seko, lai tavā ēdienkartē būtu dažādi produkti – dārzeņi, graudaugi, augļi, piena produkti, gaļa, zivis. Ieturi nelielas maltītes, bet dari to biežāk kā ierasts.
- Uzņem pietiekami daudz šķidruma - dienas laikā 1,5-2 litrus. Daudzumu palīdzēs kontrolēt, piemēram, sporta pudele - ik pēc stundas padzeries 100-200 ml ūdens ar maziem malciņiem.
- Cukuru un kofeīnu saturoši produkti var šķīst piemēroti, lai ātri atjaunotu enerģiju, tomēr tie nedos ilglaicīgu efektu.



PAREDZI ILGĀKU LAIKU MĀCĪBĀM

- Nogurums neļaus tev mācīties ierastajā ritmā. Plāno mācības tā, lai ik pa laikam būtu atpūtas pauzes – piemēram, paredzi 30 minūtes mācībām, tad veic 15 minūtes fiziskas aktivitātes vai relaksācijas elpošanas vingrojumu un atkal atgriezies pie mācībām.
- Varētu būt, ka tev ir grūtāk mācīties agri no rīta vai pavadīt visu dienu skolā – informē par to vecākus un skolotājus. Viņi palīdzēs organizēt mācību procesu tā, lai tu varētu droši un pilnvērtīgi apgūt mācību vielu.



IZPROTI SITUĀCIJU

Ir normāli, ka jūtot pastāvīgu nogurumu, tu esi sliktā omā, viegli aizkaitināms un nomākts. Tas ir grūti gan tev pašam, gan taviem tuviniekiem. Tas ir pārejoši, bet pagaidām:

- runā ar saviem tuviniekiem un draugiem par to kā jūties;
- raksti dienasgrāmatu - uzraksti, kas tevi uztrauc, un kas labs notika dienas laikā;
- veic relaksācijas elpošanas vingrojumus, lasi, klausies mūziku, sporto, skaties filmas, sazinies ar draugiem – dari to, kas tevi iepriecina;
- ja tomēr netiec galā ar nomāktību, meklē speciālistu palīdzību.



Vēres:

World Health Organization. (2020). Support for rehabilitation self-management after COVID-19-related illness (No. WHO/EURO: 2020-855-40590-54571). World Health Organization. Regional Office for Europe.

How to manage post-viral fatigue after COVID-19.

<https://www.rcot.co.uk/how-manage-post-viral-fatigue-after-covid-19-0>

How to conserve your energy Practical advice for people during and after having COVID-19 <https://www.rcot.co.uk/conserving-energy>

<https://www.bkus.lv/lv/content/informacija-par-miegu>