



TYGODNI DO ZDROWIA PO COVID-19

Program Narodowego Funduszu Zdrowia

Skuteczne sposoby na poprawę koncentracji

COVID-19 może zostawić trwały ślad w organizmie. Możemy jednak przyspieszyć powrót do zdrowia. Warto skorzystać z przygotowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia programu „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”. Dzięki programowi poznamy zalecenia ekspertów, które pomogą odbudować zdolności poznawcze.

Wśród dolegliwości zgłaszanych przez pacjentów po przebyciu COVID-19 występuje tzw. *mgła mózgowa*, czyli zaburzenia poznawcze objawiające się problemami z pamięcią, uwagą i koncentracją. Zaburzenia związane z pracą mózgu mogą wymagać nawet leczenia szpitalnego.

Kardiolog i specjalista leczenia powikłań po COVID-19, dr n. med. Michał Chudzik, za niezbędne uważa dwa kierunki działań. – *Przede wszystkim regulacja ciśnienia krwi i dobry poziom glikemii, czyli unormowanie poziomu cukru we krwi. Następnie wdrażamy działania przyspieszające regenerację mózgu i psychorehabilitację.*

Takie działania to przede wszystkim aktywność fizyczna i odpowiednia ilość snu w ciągu doby. Oba te czynniki wspierają pracę mózgu. – *Zalecam też unikanie izolacji oraz jak najszybszy powrót do naszych aktywności społecznych i zawodowych. Izolacja rozleniwia mózg* – ostrzeża dr Chudzik.

Chcesz poczuć się lepiej, ale nie wiesz, które ćwiczenia będą dla Ciebie odpowiednie? Warto wypróbować program „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”, przygotowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia wspólnie z ekspertami. Program oferuje bezpłatne ćwiczenia, ale także porady specjalistów. Lekarz podpowiada jak ruch wpływa na nasz organizm, jak zmniejszyć objawy zespołu przewlekłego zmęczenia. Czy treningiem można poprawić koncentrację i pamięć? Fizjoterapeuta pokazuje jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia i tłumaczy działanie naszego układu kostno-stawowego. Trenerzy prowadzą odpowiednio przygotowane ćwiczenia, także dla osób z chorobami układu krążenia czy cukrzycą. Psycholog doradza skąd czerpać wewnętrzną motywację, jak pracować nad lepszą koncentracją, skupieniem i prawidłowym oddechem. Dietetyk przybliży zasady zdrowego odżywiania i sposoby komponowania prawidłowych posiłków.

Treningi nie są trudne, dlatego każdy może wykonywać je samodzielnie w domu. Wystarczy urządzenie z dostępem do Internetu – telefon, telewizor czy laptop. Po wejściu na stronę akademia.nfz.gov.pl przechodzimy bezpośrednio do programu „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”.

Koncentracja

Jest podstawową aktywnością umysłową. Pozwala na skupienie się na zadaniach bez rozpraszania uwagi przez czynniki zewnętrzne. Dzięki koncentracji zwiększają się funkcje poznawcze mózgu, a maleje poziom stresu. Osoby skoncentrowane są bardziej wyciszone, zrelaksowane, a mimo to wydajniejsze. Istnieje niezwykle silny związek między aktywnością fizyczną a koncentracją.

W mózgu wydzielana jest serotonina, która odpowiada za spokój, satysfakcję, wewnętrzną siłę. Noradrenalina wzmacnia czujność i zachowanie uwagi, a dopamina powoduje odczuwanie radości i motywacji. Wreszcie endorfiny, które uśmierzają ból i polepszają samopoczucie. Te wszystkie substancje są wydzielane m.in. pod wpływem aktywności fizycznej. Już po 10-20 minutach treningu mamy lepszy nastrój, poprawia się koncentracja oraz czas reakcji. Zwiększone stężenie pożytecznych substancji utrzymuje się ok. 90-120 minut po treningu, dlatego po aktywności fizycznej z większą radością podejmujemy wyzwania.

– *Aktywność fizyczna jest też pomocna w tworzeniu nowych neuronów oraz zwiększaniu sieci połączeń między nimi, czyli tworzeniu nowych sieci neuronalnych. Ruch jest istotny również dlatego, że mózg potrzebuje tlenu, który dociera do organizmu w większym stężeniu podczas treningów* – zauważa lekarz Anna Plucik-Mrozek. Chodzenie i proste ćwiczenia stymulują wydzielanie neurotropowego czynnika pochodzenia mózgowego, który odgrywa kluczową rolę we wprowadzaniu plastycznych zmian w mózgu. Ruch stymuluje korę motoryczną i sensoryczną oraz narząd równowagi.

Głębokie skupienie, czyli *deep focus*

Drogą do efektywnej pracy i skutecznej nauki jest umiejętność odizolowania się od bodźców zewnętrznych i zogniskowanie swojej uwagi tylko na wykonywanym zadaniu. – *Każda osoba, która najpierw nauczy się skupiać wyłącznie na konkretnym zadaniu, a potem utrzyma swoją uwagę aż do jego ukończenia, będzie posiadała naprawdę cenną i bardzo rzadką w dzisiejszych czasach umiejętność!* – uważa psycholog, dr Tomasz Prusiński.

Tymczasem osoby, które przechorowały COVID-19, niezależnie od tego, czy wcześniej były zdrowe, czy cierpiały na choroby przewlekłe, często odczuwają wysoki poziom rozkojarzenia i zmęczenia. Zmiany w mózgu po COVID-19 obejmują też zaburzenia pamięci – mamy wrażenie, że brakuje nam słów.

Wynika to z niedotlenienia mózgu podczas choroby i zmian zakrzepowozatorowych w naczyniach, co może prowadzić do mikroudarów i zmian zapalnych w komórkach nerwowych. Objawy neurologiczne po COVID-19 utrzymują się przez kilka miesięcy. Na szczęście mózg może się regenerować. Sprzyja temu zdrowy tryb życia.

– *Dla mózgu liczy się każda aktywność, dlatego warto skorzystać z propozycji NFZ. Dzięki bezpłatnemu programowi treningowemu – „8 tygodni do zdrowia po COVID-19” – ćwicząc regularnie, wzmocnimy kondycję i odporność. Do tego, pod okiem specjalistów z różnych dziedzin, poczujemy się lepiej dbając o zdrowe odżywianie i sferę mentalną* – zaznacza Filip Nowak, prezes Narodowego Funduszu Zdrowia.

Treningi i porady ekspertów są dostępne na stronie internetowej akademia.nfz.gov.pl



Zeskanuj kod
Akademia NFZ