



TYGODNI DO ZDROWIA PO COVID-19

Program Narodowego Funduszu Zdrowia

Mały wysiłek, wielkie efekty

COVID-19 może zostawić trwały ślad w organizmie. By przyspieszyć powrót do pełnego zdrowia, warto skorzystać z przygotowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia programu „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”. Program pomoże nam poprawić samopoczucie fizyczne i psychiczne, zredukować stres, wyregulować sen, a w efekcie wzmocni siły vitalne.

Kardiolog i specjalista leczenia powikłań po COVID-19, dr n. med. Michał Chudzik wskazuje, że do częstych problemów po infekcji koronawirusem należy uczucie nieustannego zmęczenia oraz kłopoty ze snem. Powikłania te mogą bardzo pogorszyć nasze samopoczucie psychiczne.

– Dla zachowania dobrostanu psychicznego niezbędny jest zdrowy, nieprzerywany i odpowiednio długi sen
– podkreśla dr Chudzik.

Prawdopodobnie przyczyną zaburzeń jest niedobór tlenu w organizmie. Nasz układ oddechowy w czasie infekcji pracował mniej wydajnie. Powoduje to wzrost stężenia szkodliwych wolnych rodników i innych substancji prozapalnych. A w konsekwencji gorsze funkcjonowanie kluczowych układów, w tym komórek nerwowych, które są wrażliwe na niedobory tlenowe.

– Zmiany w mózgu po COVID-19, opisywane potocznie, jako zespół zmęczenia, obejmują oprócz zmęczenia również zaburzenia poznawcze, zaburzenia pamięci, koncentracji, uwagi czy kłopoty z wypowiedzianiem słów – mamy wrażenie, że nie pamiętamy słów – dodaje lekarz Anna Plucik-Mrozek.

Jak zminimalizować ryzyko depresji?

U osób, które przed zachorowaniem na COVID-19 cieszyły się pełnią sił vitalnych i intelektualnych, tak nagły spadek wydolności fizycznej, koncentracji, poczucie zmęczenia i beznadziejność mogą prowadzić do złego samopoczucia psychicznego. Bywa, że lęk i niepewność wywołane nagłą zmianą przerażają się nawet w depresję. Na szczęście można temu zapobiegać.

Dr psychologii Tomasz Prusiński wskazuje, że w okresie rekonwalescencji warto zmniejszyć liczbę planowanych zadań. Nie należy jednak sztucznie opóźniać powrotu do pracy zawodowej. Trzeba tylko zadbać o higienę psychiczną, nie przeciążać się i eliminować z codzienności tyle czynników stresowych, ile to możliwe.

– Zastosujmy proste działania w ciągu każdego dnia – doradza Tomasz Prusiński.

– Rano, tuż po przebudzeniu, zamiast zrywać się na równe nogi, zróbmy rozciąganie kręgosłupa, wystarczy, leżąc, poprzeciągać się jak kot.

A następnie pobudzić dłonie i stopy. Możemy zaciskać pięści, stukać dłońmi w podeszwę stopy albo ją pomasażować. Później, kiedy już dojdziemy do pracy, na naszym stanowisku posiedźmy wygodnie pięć minut bez ruchu, świadomie rozluźniając ciało. Nie róbmy nic przez chwilę. W pracy, kiedy kogoś słuchamy, to zanim się odezwiemy, policzmy w myślach do 10. W czasie mówienia kontrolujmy oddech. Te wszystkie działania pomogą przerwać spiralę codziennego stresu.

Relacje kluczem do dobrostanu

Ważne są też relacje w rodzinie, bo zapewniają dobrą atmosferę, mniejszy stres, dobre samopoczucie. Rodzina to podstawowa wartość każdego człowieka, można powiedzieć, że jest naszym filarem. Dlatego utrzymywanie dobrych relacji z najbliższymi jest tak ważne.

Tomasz Prusiński zachęca, byśmy z rodziną spędzali jak najwięcej czasu. Jeśli jesteśmy zapracowani, wykorzystajmy na budowanie bliskości małe domowe rytuały, jak wspólne przygotowanie śniadania, weekendowe spacer i wycieczki rowerowe, spotkania na imprezach rodzinnych. Nie marnujmy czasu, w którym możemy być razem: celebруем święta, rocznice, urodziny i imieniny. To bardzo wzmacnia relacje i sprawia, że jesteśmy sobie bliżsi.

Eksperci są na wyciągnięcie ręki

Chcesz poczuć się lepiej, ale nie wiesz, jak w prosty sposób poprawić swój nastrój? Warto wypróbować program „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”, przygotowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia wspólnie z ekspertami.

Wystarczy urządzenie z dostępem do Internetu – telefon, telewizor czy laptop. Po wejściu na stronę akademia.nfz.gov.pl można przejść bezpośrednio do programu „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”. Na stronie znajdziemy między innymi plany treningów oddechowych, koncentracji, zmniejszających zmęczenie. Psycholog podpowiada, dlaczego warto się zatrzymać, jaki wpływ na zdrowie ma prawidłowy oddech, skąd czerpać wewnętrzną motywację, jaki wpływ na trening mają zaburzenia lękowe? Pamiętajmy – zmiana na lepsze jest na wyciągnięcie ręki!

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



Zeskanuj kod
Akademia NFZ