

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਥਕੇਵਾਂ



ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ	1
ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਅਤੇ ਥਕੇਵਾਂ	2
ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਥਕੇਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	2
ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਕਰਕੇ ਥਕੇਵਾਂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	3
ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ?	3
ਸਰੋਤ	4
ਥਕੇਵੇਂ ਸਬੰਧੀ ਸਰੋਤ	4
ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਸਬੰਧੀ ਸਰੋਤ	4
CHSS ਸਰੋਤ	4

ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

- ਥਕੇਵਾਂ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੈ, ਜੋ ਦਸ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਇਸ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਥਕੇਵਾਂ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ, ਵਾਇਰਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਥਕੇਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਫੇਟੀਗ ਸਿੰਡਰੋਮ। ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕਈ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ, ਪਰ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ "ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਦਿਆਂ" ਨਹੀਂ ਨਿਪਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਰਾਹੀਂ ਨਜ਼ਿਠਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਥਕੇਵਾਂ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਠੀਕ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਭਰਪੂਰ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਸਿਰਫ਼ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਥਕੇਵੇਂ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, "ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਥਕੇਵੇਂ" ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ।

ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਅਤੇ ਥਕੇਵਾਂ

ਥਕੇਵਾਂ - ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ - ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਰ ਦਸ ਵਿੱਚੋਂ ਛੇ ਲੋਕ ਥਕੇਵੇਂ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਥਕਾਵਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਥਕੇਵਾਂ ਆਮ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗਾ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਸ ਥਕੇਵੇਂ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਰੋਨਿਕ ਫੇਟੀਗ ਸਿੰਡਰੋਮ ਜਾਂ ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਐਲਜ਼ਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਥਕੇਵਾਂ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਊਰਜਾ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ, ਜੋ ਸੌਣ ਨਾਲ ਵੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ, ਜਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ।
- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ, ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ।
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ।
- ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਦਬਾ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ।
- ਸੋਚਣ, ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **ਬ੍ਰੇਨ ਫ਼ੋਗ** 'ਤੇ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ)।
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸਥਿਰਤਾ - ਜਲਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਗੁੱਸੇਖੋਰ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਰੋਣਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਕਚਿਆਣ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ।
- ਕਾਮ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਯੌਨ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ।
- ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣਾ। ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, **ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਥਕੇਵੇਂ** ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ।

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਥਕੇਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਥਕੇਵਾਂ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਰੋਕ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ) ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਕਿਉਂ ਹੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਤਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ **ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਥਕੇਵੇਂ ਨੂੰ "ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ" ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ**। ਕਈ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਥਕੇਵੇਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾ ਕੇ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਾਇਰਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਥਕੇਵਾਂ (ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਥਕੇਵੇਂ ਸਮੇਤ) ਆਪਣੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ (ਗਰੇਡਿਡ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼) ਵਰਗੇ "ਸਮਰੱਥਾ-ਵਧਾਉਣ" ਵਾਲੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ **ਨਹੀਂ** ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਵਰਤਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਕਰਕੇ ਥਕੇਵਾਂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਕਰਕੇ ਥਕੇਵਾਂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਇੰਨਾ ਆਮ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਈ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ।

- **ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਸਿਧਾਂਤ।** ਵਧੇਰੇ ਹੋਏ ਸਬੂਤਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੋਜ (ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ) ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ।
- **ਲਗਾਤਾਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ।** ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਅਜੇ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਆਮ ਖੰਘ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਥਕੇਵਾਂ ਵੀ ਉਹੀ ਥਕੇਵਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਸਿਸਟਮ (ਸਰੀਰ ਨੂੰ) ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ।** ਕੋਵਿਡ-19 ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ (ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ।
- **ਆਕਸੀਜਨ ਥਿਊਰੀ।** ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ – ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ – 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਗੇ।
- **ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ।** ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਹਾਰਮੋਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥਾਇਰਾਇਡ ਹਾਰਮੋਨ) ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਮੌਸਮ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਗਲਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਨੀਦਰੇ (ਇਨਸੋਮਨੀਆ) ਅਤੇ ਨੀਦ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪੀੜਤ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)।

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਮਿਲਿਆ-ਜੁਲਿਆ ਰੂਪ ਹੈ, ਪਰ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋ ਰਹੀ ਖੋਜ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਠੋਸ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ।

ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ?

ਕਿਉਂਕਿ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੀ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੀਮਤ ਅੰਕੜੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਥਕੇਵਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ, ਗੰਭੀਰ ਥਕੇਵੇਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਰ 100 ਵਿੱਚੋਂ 15 ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਥਕੇਵਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਥਕੇਵਾਂ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ "ਅਚਾਨਕ ਵਧਣ" ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, **ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਥਕੇਵੇਂ** ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ। CHSS ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦੇਖ ਅਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ www.chss.org.uk/resources-hub

ਥਕੇਵੇ ਸਬੰਧੀ ਸਰੋਤ

ME ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਵੈੱਬ: www.meassociation.org.uk

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0344 576 5326

ME/CFS ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੈਰਿਟੀ। ਥਕੇਵੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

NHS Inform

ਵੈੱਬ: www.nhsinform.scot/long-term-effects-of-covid-19-long-covid/signs-and-symptoms/long-covid-fatigue/

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਥਕੇਵੇ ਬਾਰੇ NHS ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਪੰਨਾ।

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਸਬੰਧੀ ਸਰੋਤ

LongCovid.scot

ਵੈੱਬ: www.longcovid.scot/support

ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਹੱਥ ਜੋ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਿਓਰਲੀ ਪੇਸਿੰਗ (Purely Pacing)

ਵੈੱਬ: www.jenniejacques.com/post/purely-pacing

ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਦਦਗਾਰ ਬਲੌਗ ਲੇਖ ਜੋ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਥਕੇਵੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟਸ (Royal College of Occupational Therapists)

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

ਯੂਕੇ ਭਰ ਦੇ ਮਾਹਰ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਥਕੇਵੇ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ, ਮਾਹਰ ਗਾਈਡ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਹੱਥ (National Wellbeing Hub)

ਵੈੱਬ: wellbeinghub.scot/resource/tips-for-managing-long-covid/

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਹੱਥ।

Chest Heart and Stroke Scotland ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ www.chss.org.uk/resources-hub 'ਤੇ ਪਿਰੰਟ ਵਿੱਚ ਆਰਡਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੰਬੰਧਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਥਕੇਵੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

ਲੰਡਾ ਕੋਵਿਡ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

ਐਨਰਜੀ ਮੈਪਿੰਗ ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਬੈਟਰੀ ਟਰੈਕਰ ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 0808 801 0899 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ 66777 'ਤੇ ADVICE ਟੈਕਸਟ ਕਰਕੇ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

NO LIFE HALF LIVED

ਸਾਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਲੱਭੋ



@CHSScotland



@CHSScotland



@chsscotland



@chsscotland

ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ: **www.chss.org.uk**

ਸਾਡੇ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਹੱਥ 'ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਲੱਭੋ:

www.chss.org.uk/resources-hub



ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!

