

ZNUŻENIE TOWARZYSZĄCE PRZEWLEKŁEMU COVID-19

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



Spis treści

Kluczowe punkty	1
Przewlekły Covid-19 i znużenie	2
Co wyróżnia znużenie towarzyszące przewlekłemu Covid-19?	2
Dlaczego przewlekły Covid-19 powoduje znużenie?	3
Czy sytuacja się poprawi?	3
Materiały	4
Materiały dotyczące znużenia	4
Materiały dotyczące przewlekłego Covid-19	4
Materiały organizacji CHSS	4

KLUCZOWE PUNKTY

- Znużenie jest najczęściej występującym objawem przewlekłego Covid-19, dotyczącym co najmniej sześć na dziesięć osób.
- Znużenie to nie tylko skrajne zmęczenie – powoduje ono szeroki zakres objawów w całym ciele.
- Znużenie towarzyszące przewlekłemu Covid-19 jest rodzajem zmęczenia powirusowego, podobnie jak zespół przewlekłego zmęczenia. Istnieje wiele teorii na temat przyczyn znużenia towarzyszącego przewlekłemu Covid-19, jednak nie ma co do tego naukowego konsensusu.
- Ze znużeniem towarzyszącym przewlekłemu Covid-19 **nie należy** sobie radzić za pomocą „przeforsowania”, stopniowania ćwiczeń lub przekraczania swoich limitów. Należy sobie z nim poradzić poprzez kontrolowanie tempa i zarządzanie energią.
- Znużenie towarzyszące przewlekłemu Covid-19 może ustąpić z czasem i przy ostrożnym postępowaniu. Nawet jeśli schorzenie się utrzyma, możesz wykorzystać zarządzanie energią i kontrolowanie tempa, aby prowadzić pełne, szczęśliwe życie.

Ten arkusz informacyjny dotyczy wyłącznie znużenia spowodowanego przewlekłym Covid-19. Ogólne informacje na temat radzenia sobie ze znużeniem można znaleźć w przewodniku „Zmęczenie i znużenie”.

Znużenie towarzyszące przewlekłemu Covid-19

Znużenie – wyczerpanie fizyczne i psychiczne – jest najczęściej zgłaszanym objawem przewlekłego Covid-19. Sześć na dziesięć osób z przewlekłym Covid-19 zgłasza problemy ze znużeniem lub ciągłym zmęczeniem.

Znużenie towarzyszące przewlekłemu Covid-19 nie przypomina normalnego zmęczenia, ani nawet niektórych innych form znużenia. Jest ono najbardziej podobne do znużenia odczuwanego przez osoby cierpiące na zespół przewlekłego zmęczenia lub fibromialgię.

Znużenie pojawia się, gdy mamy mniej energii, niż zużywa nasze ciało. Jest to stan, który wpływa na całe ciało i może powodować:

- Zmęczenie i brak energii, które nie ustępują po śnie.
- Spanie zbyt długo lub niezdolność do prawidłowego zaśnięcia.
- Bóle głowy, bóle ciała i sztywność.
- Zawroty głowy lub niestabilność, zwłaszcza podczas wstawania.
- Uczucie ciężaru przyciskającego do ziemi lub bardzo ciężkich kończyn.
- Trudności z myśleniem, mową lub pamięcią (więcej informacji można znaleźć w arkuszu informacyjnym na temat **mgły mózgowej**).
- Niestabilność emocjonalna – łatwe denerwowanie się, porywczność lub odczuwanie większego stresu niż zwykle. Możesz płakać w nieoczekiwanych momentach lub czuć się mniej zdolny do emocjonalnego radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami.
- Nudności lub wymioty.
- Zmiany apetytu i/lub zmiany masy ciała.
- Zmniejszone libido lub trudności ze współżyciem.
- Większe prawdopodobieństwo zachorowania na choroby lub infekcje, takie jak przeziębienie lub grypa, oraz dłuższy czas powrotu do zdrowia. Gojenie się ran może również trwać dłużej.

Zmiany te mogą mieć duży wpływ na codzienne życie, nastrój i relacje z innymi. Aby uzyskać porady dotyczącej radzenia sobie z wpływem tych objawów na życie, zapoznaj się z Niezbędnym przewodnikiem na temat **zmęczenia i znużenia**.

Co wyróżnia znużenie towarzyszące przewlekłemu Covid-19?

Znużenie towarzyszące przewlekłemu Covid-19 jest bardziej ogólnoustrojowe niż zmęczenie spowodowane przyczynami fizycznymi (takimi jak udar, zawał serca lub problemy z oddychaniem). Może się ono polepszać lub pogarszać bez wyraźnego powodu, a Ty możesz nie być w stanie określić, dlaczego jesteś zmęczony.

Najważniejszą różnicą jest to, że **nie można „przeforsować” znużenia spowodowanego przewlekłym Covid-19**. Wiele innych rodzajów znużenia można zwalczać, ostrożnie zwiększając liczbę wykonywanych czynności, rozciągając swoje granice i budując kondycję. Jednak znużenie powirusowe (w tym znużenie towarzyszące przewlekłemu Covid-19) pogarsza się, gdy przekraczasz swoje granice.

Oznacza to, że **nie** powinieneś brać udziału w inicjatywach „budujących wydolność”, takich jak stopniowane ćwiczenia. Zamiast tego skup się na kontrolowaniu tempa, zarządzaniu energią i znalezieniu sposobów na życie ze znużeniem.

Dlaczego przewlekły Covid-19 powoduje znużenie?

Nie jest do końca jasne, dlaczego przewlekły Covid-19 powoduje znużenie lub dlaczego jest to tak powszechne. Istnieje kilka teorii.

- **Teoria metabolizmu.** Istnieje coraz więcej dowodów na to, że u osób z przewlekłym Covid-19 występuje stan zapalny (reakcje immunologiczne) w różnych częściach ciała, nawet po ustąpieniu wirusa. Może to wpływać na zdolność organizmu do przetwarzania żywności w energię, zwłaszcza dostarczaną do mięśni i mózgu.
- **Teoria uporczywej infekcji.** Wirus Covid-19 może nadal znajdować się w organizmie. Oznacza to, że układ odpornościowy może nadal pracować, aby utrzymać wirusa w ryzach, co zużywa dużo energii. Pomyśl o tym, jak bardzo jesteś zmęczony po zwykłym kaszlu lub przeziębieniu. Niektórzy uważają, że znużenie towarzyszące przewlekłemu Covid-19 jest tym samym, ale trwa dłużej.
- **Teoria uszkodzeń organizmu.** Covid-19 może wpływać na narządy i układ nerwowy. Może to oznaczać, że organizm ma mniejszą zdolność do zarządzania swoimi zwykłymi funkcjami i potrzebuje do tego więcej energii.
- **Teoria tlenu.** Covid-19 ma duży wpływ na układ oddechowy i krążenia – płuca, krew i serce. Może to skutkować mniejszą ilością tlenu docierającą do komórek ciała, co oznacza, że są one mniej aktywne.
- **Teoria hormonów.** Wiemy, że niektóre hormony (takie jak hormony tarczycy) mogą wpływać na poziom energii. Nawet u zdrowych osób ilość wytwarzanej i zużywanej energii różni się w zależności od pory roku, otoczenia, a nawet pory dnia. Na hormony te może wpływać przewlekły Covid-19, co powoduje, że organizm przechodzi w stan niskiego poziomu energii w nieodpowiednich momentach. (Może to również wyjaśniać, dlaczego wiele osób z przewlekłym Covid-19 cierpi również na bezsenność i inne zaburzenia snu).

Najbardziej prawdopodobną przyczyną znużenia towarzyszącego przewlekłemu Covid-19 jest jakaś kombinacja tych teorii, ale badania nad przyczynami tego schorzenia nie doprowadziły jeszcze do żadnych ostatecznych wniosków.

Czy sytuacja się poprawi?

Ponieważ przewlekły Covid-19 jest rozpoznawany jako schorzenie dopiero od niedawna, dane na temat jego długoterminowych skutków są ograniczone. Wiemy jednak, że niektóre osoby z czasem odzyskują siły po przebytych znużeniu. W jednym z badań około 15 na 100 osób cierpiących na poważne znużenie stwierdziło, że trzy miesiące później znużenie, które odczuwali, zmniejszyło się.

Nawet jeśli znużenie nie ustępuje, można nauczyć się radzić sobie z nim poprzez kontrolowanie tempa i zarządzanie energią. Może to ułatwić wykonywanie codziennych zadań, zmniejszyć wpływ objawów i zapobiec zaostrzeniom objawów.

Aby dowiedzieć się więcej na temat radzenia sobie ze znużeniem, zapoznaj się z Niezbędnym przewodnikiem po **zmęczeniu i znużeniu**. Organizacja CHSS oferuje również arkusze robocze, które pomagają w planowaniu aktywności, śledzeniu poziomu energii i identyfikowaniu czynników wyzwalających, które mogą pogorszyć sytuację. Arkusze te można przeglądać i pobierać ze strony www.chss.org.uk/resources-hub

Materiały

Materiały dotyczące znużenia

Stowarzyszenie ME Association

Strona internetowa: www.meassociation.org.uk

Tel.: **0344 576 5326**

Brytyjska organizacja charytatywna zajmująca się zespołem przewlekłego zmęczenia (ME/CFS) i przewlekłym Covid-19. Zapewnia szeroki zakres informacji i wsparcia w zakresie znużenia, a także innych objawów.

NHS Inform

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

Strona informacyjna NHS Scotland poświęcona znużeniu towarzyszącemu przewlekłemu Covid-19.

Purely Pacing

Strona internetowa: www.jenniejacques.com/post/purely-pacing

Bardzo pomocny artykuł opisujący, jak radzić sobie ze swoją energią w przypadku znużenia towarzyszącego przewlekłemu Covid-19.

Royal College of Occupational Therapists

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

Szczegółowy, fachowy przewodnik dotyczący radzenia sobie ze znużeniem towarzyszącym przewlekłemu Covid-19, opracowany przez wyspecjalizowanych terapeutów zajęciowych z całej Wielkiej Brytanii.

Materiały dotyczące przewlekłego Covid-19

LongCovid.scot

Strona internetowa: www.longcovid.scot/support

Centralny ośrodek organizacji charytatywnych, które mogą zapewnić pomoc i informacje na temat przewlekłego Covid-19.

National Wellbeing Hub

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

Centralny ośrodek do samodzielnego zarządzania objawami przewlekłego Covid-19.

Wszystkie broszury i arkusze informacyjne organizacji Chest Heart and Stroke Scotland można znaleźć online lub zamówić w wersji drukowanej na stronie www.chss.org.uk/resources-hub

Obejmuje to następujące istotne dokumenty:

Niezbędny przewodnik po zmęczeniu i znużeniu

Niezbędny przewodnik po przewlekłym Covid-19

Niezbędny przewodnik po życiu z przewlekłym Covid-19

Arkusz roboczy mapowania energii

Arkusz roboczy śledzenia baterii

Możesz również uzyskać osobiste wsparcie, informacje i porady, dzwoniąc na naszą infolinię **0808 801 0899** lub wysyłając SMS o treści **ADVICE** pod numer **66777**.

NO LIFE HALF LIVED

Znajdź nas w mediach
społecznościowych



@CHSScotland



@CHSScotland



@chsscotland



@chsscotland

Informacje, porady i wsparcie można również znaleźć na naszej stronie internetowej: **www.chss.org.uk**.

Szereg łatwych do czytania broszur i arkuszy informacyjnych można znaleźć w naszej bazie materiałów:

www.chss.org.uk/resources-hub.



Zeskanuj tutaj, aby zobaczyć
wszystkie nasze materiały.

Chest Heart & Stroke Scotland

2nd Floor, Hobart House
80 Hanover Street
Edinburgh EH2 1EL
Tel.: 0131 225 6963

Szkocka organizacja charytatywna: SC018761
Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością: SC129114

Chest
Heart &
Stroke
Scotland

