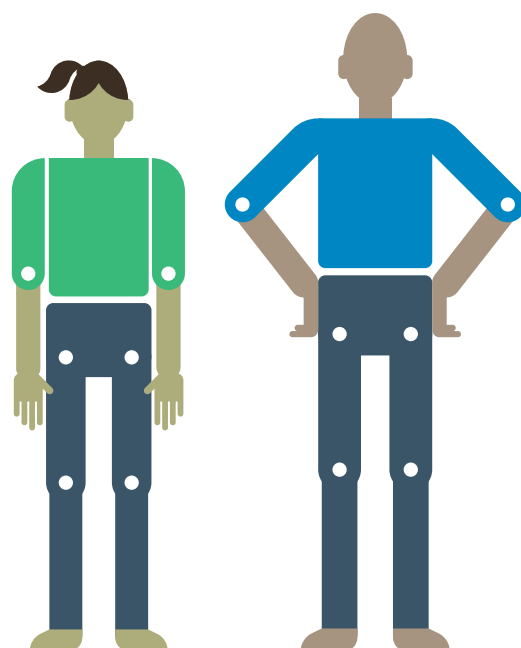




World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

Подршка опоравку Начини за убрзање потпуног оздрављења након прележане болести ковид 19



Ово је радни превод брошуре Светске здравствене организације која је објављена на интернет страници Регионалне канцеларије СЗО за Европу <https://www.euro.who.int/en> (Support for rehabilitation; self-management after COVID-19-related illness, 2020, produced by WHO/Europe). Брошура је издата у децембру 2020. године, за могуће нове верзије пратите интернет страницу Светске здравствене организације.

Коме је намењен овај приручник?

Овај приручник пружа основне савете као и примере вежби за одрасле који су се услед болести ковид 19 врло лоше осећали те су стога примљени у болницу. Приручник садржи информације из следећих области:



Поступање при отежаном дисању

2



Вежбање након болничког лечења

4



Поступање при отежаном говору

15



Правилан унос хране и пића уз тегобе при гутању

16



Одржавање пажње, меморије и трезвено размишљање

17



Обављање свакодневних активности

18



Како се изборити са стресом и променама расположења

19



Када се обратити лекару

21

Ваш лекар може да вам укаже на одређене вежбе из овог приручника које су прикладне у вашем случају. Вежбе и савети из овог приручника не треба да замене евентуални персонализован план вежби или упутства која сте добили од лекара при изласку из болнице.

Породица и пријатељи вам могу пружити подршку у току опоравка а можда би било корисно да и са њима поделите овај приручник.



Поступање при отежаном дисању

Уобичајено је да пацијент осети недостатак ваздуха након изласка из болнице. Због губитка снаге и кондиције током болести, као и због саме болести, лако можете имати тешкоће при дисању. Узнемиреност због недостатка ваздуха може још више погоршати дисање. Оно што може да помогне јесте да останете мирни и научите како најбоље да поступите у случају недостатка ваздуха.

Отежано дисање ће временом нестајати како се полако будете активирали и радили вежбе, а у међувремену, доле описани положаји и технике вам могу бити од користи.



Обратите се лекару, уколико вам ови положаји и технике не помогну и уколико осетите озбиљан недостатак ваздуха.

Положаји за лакше дисање

Ево неколико положаја који ће вам помоћи да лакше дишете. Поставите се у сваки од ових положаја да видите који вам највише помаже. Можете такође да испробате и доле описане технике дисања док заузимате различите положаје како би олакшали дисање.



1. Лежање на боку са високим узглављем

Лезите на бок ослоњени на јастуке, подупирући главу и врат, благо савијених колена.



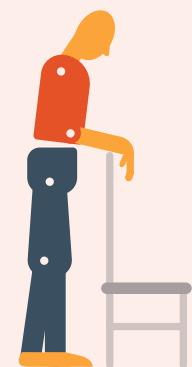
2. Седење, нагнути напред

Седите за сто, нагнути напред од струка, ослањајући главу и врат на јастук, рукама наслоњени на сто. Ово можете испробати и без јастука.



3. Седење, нагнути напред (без стола)

Седите на столицу, нагните се напред да бисте одмарали руке на крилу или наслонима за руке.



4. Стајање, нагнути напред

Док стојите, нагните се напред и ослоните рукама на симс од прозора или неку другу стабилну површину.



5. Стајање, леђима наслоњени на зид

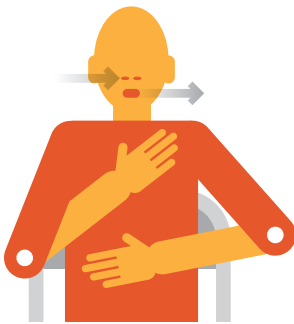
Наслоните се леђима на зид са рукама до тела. Раздвојите стопала и одмакните их око 30цм од зида.

Технике дисања

Контролисано дисање

Ова техника ће вам помоћи да се опустите и сами управљате дисањем:

- Заузмите удобан седећи положај са наслоним
- Једну руку ставите на груди, другу на стомак
- Ако вам помаже да се опустите, затворите очи (у супротном их оставите отворене) и усредсредите се на дисање
- Полако удишите кроз нос (или уста ако то нисте у могућности) затим издишите кроз уста
- Док будете дисали, осетићете како се рука на стомаку подиже више него рука на грудима
- Покушајте да дишете уз што мање напора, уз лагане, опуштене и мирне удисаје и издисаје



Дисање у покрету

Ово је корисно вежбати када обављате активности за које је потребно више напора или услед којих вам понестаје даха, као што је пењање уз степенице или ходање уз брдо. Важно је да запамтите да нема потребе за журбом.

- Размислите како да активност изведете поступно а да се превише не заморите или останете без даха
- Удахните пре него што започнете активност, као на пример пењање уз степеницу
- Издахните током обављања активности, као што је пењање уз степеницу
- Можда ће вам помоћи да удишете кроз нос а издишете кроз уста



Вежбање након изласка из болнице

Вежбање је важан део опоравка након тешког облика болести ковид 19. Вежбањем се може:

- Побољшати кондиција
- Смањити недостатак даха
- Повећати снага мишића
- Побољшати равнотежа и координација
- Постићи боље размишљање
- Смањити стрес и побољшати расположење
- Повећати самопоуздање
- Вратити енергија

Нађите начина да останете мотивисани за вежбање. Можда вам помогне да пратите свој напредак помоћу дневника или путем апликације на телефону или сату.

Безбедно вежбање

Важно је да вежбе изводите на безбедан начин, чак и ако сте се потпуно независно кретали или радили вежбе пре него што сте се разболели. Безбедно вежбање је посебно важно уколико:

- сте имали потешкоће са кретањем пре него што сте отишли у болницу
- је било падова пре одласка или током боравка у болници
- ваше здравствено стање или повреда могу да доведу ваше здравље у опасност током вежбања
- сте отпуштени из болнице уз прописану терапију кисеоником

У том случају бисте морали да вежбате уз нечији надзор ради ваше безбедности. Пре него што почне са вежбањем, свако коме је прописан додатни кисеоник **МОРА** да се консултује са лекаром у вези са употребом кисеоника током вежбања.

Ова једноставна правила ће вам помоћи да безбедно вежбате:

- Практикујте загревање сваки пут пре вежбања и истезање након вежби
- Носите широку, удобну одећу и обућу која је стабилна и даје потпору
- Након оброка сачекајте најмање сат времена пре вежбања
- Пијте доста воде
- Избегавајте да вежбате по врућини
- По веома хладном времену вежбајте у затвореном простору



Уколико осетите било које од ових симптома, немојте вежбати, или одмах прекините са вежбањем и обратите се вашем лекару:

- Мучнина
- Вртоглавица, јача или слабија
- Озбиљан недостатак ваздуха
- Хладан зној или знојење
- Стезање или бол у грудима
- Јак бол

Запамтите да се држите правила физичког растојања када вежбате на отвореном, уколико таква правила важе у вашој средини.

Права мера вежбања

Да бисте сами одредили да ли довољно јако или сувише слабо вежбате, покушајте да изговорите неку реченицу:

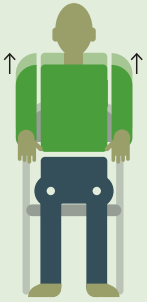
- Уколико целу реченицу можете да изговорите до краја а да се не задишете, онда можете и јаче да вежбате
- Ако уопште не можете да говорите, или изговорите само по једну реч и остајете без даха, онда су вам вежбе сувише напорне
- Ако можете да изговорите реченицу, застајући једном или двапут да бисте дошли до даха, и ако сте умерено до скоро потпуно задихани, онда вежбате правом мером.

Запамтите да је нормално да сте задихани док вежбате и да то није ни штетно ни опасно. Постепено изграђивање кондиције може да помогне да постанете мање задихани. Да бисте изградили кондицију, треба да сте умерено до скоро потпуно задихани у току вежбања.

Уколико сте сувише задихани да бисте могли да говорите, треба да успорите или се одморите све док дисање не постане уједначено. За отклањање задиханости могу вам помоћи положаји описани на страни бр. 3.

Вежбе за загревање

Загревање припрема ваше тело за вежбање да бисте спречили повреду. Загревање би требало да траје око 5 минута, након чега би требало да сте благо задихани. Вежбе за загревање можете изводити у седећем или стојећем положају. Ако се загревате стојећи, по потреби се држите за неку стабилну површину. Сваки покрет поновите 2-4 пута.



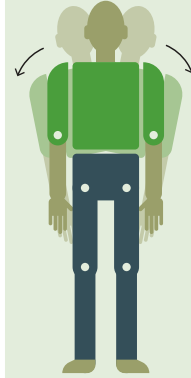
1. Слегање рамена

Полако подигните рамена према ушима, затим их спустите



2. Кружни покрети раменима

Држећи руке опуштено са стране или на крилу, полако кружите раменима унапред и затим уназад



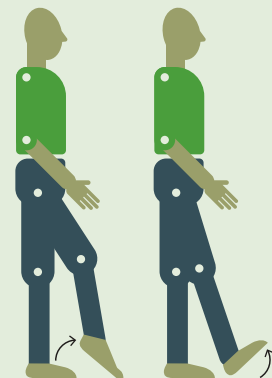
3. Покрети у страну

Стојећи у ставу мирно, померите једну руку мало према поду, а торзо у страну. Поновите исто другом руком.



4. Подизање колена

Наизменично полако подижите колена до висине кука и полако их спуштајте



5. Вежбе за глежањ

Поставите ногу испред себе па прво лупните ножним прстима о под а затим петом и поновите то исто другом ногом



6. Кружни покрети зглобом

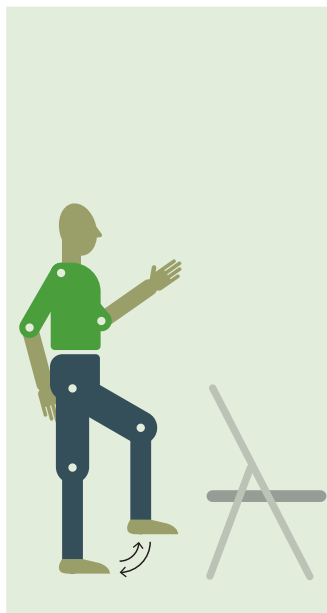
Испруженим стопалом кружите прво једном па другом ногом

Вежбе за кондицију

Поставите себи за циљ да вежбе за кондицију изводите у трајању од 20-30 минута, 5 пута недељно.

У продужетку су описани примери различитих типова вежби за кондицију, али имајте на уму да се било која активност услед које се умерено до скоро потпуно задишете може да рачуна у вежбе за кондицију. Мерите време док вежбате и постепено продужите трајање вежби за онолико колико можете да постигнете. Активност можете продужити за само додатних 30 секунди или 1 минут. Можда ће бити потребно неко време да се вратите на ниво ваше активности од периода пре него што сте се разболели.

Примери вежби за јачање кондиције



7. Марширање у месту

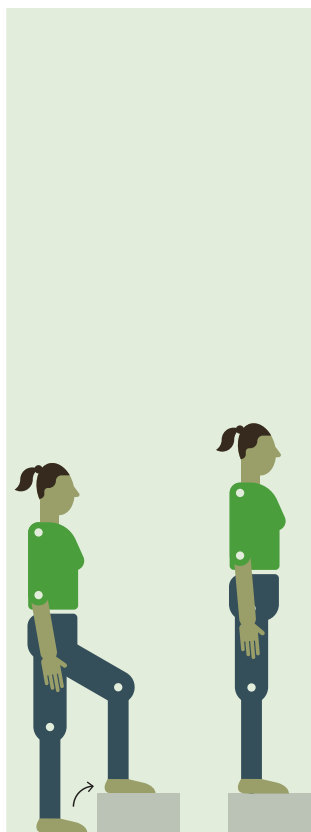
- Уколико је потребно, држите се за стабилну столицу или неку површину, а поставите још једну столицу близу ако затреба за одмор
- Наизменично подижите једно па друго колено

Напредак у овој вежби:

- Подижите колена још више, ако је могуће до висине кука

Када одабрати ову вежбу:

- Када не можете изаћи у шетњу
- Уколико не можете дуго да шетате без одмора



8. Вежбе на степеру

- Користите најдоњи степенек вашег степеништа
- Ако је потребно, држите се за рукохват степеништа и поставите близу столицу ако затреба за одмор
- Пењите се и спуштајте са степеника, а након сваких 10 пута промените ногу са којом започињете пењање

Напредак у овој вежби:

- Одаберите виши степенек или убрзајте ритам
- Ако имате довољно добру равнотежу да не морате да се придржавате онда ову вежбу можете извести држећи тегове у рукама

Када се одлучити за ову вежбу:

- Када не можете изаћи напоље
- Уколико не можете дуго да шетате без одмора

9. Ходање

- Користите ходалице, штаке или штап, ако је потребно
- Одаберите што равнију површину

Напредак у овој вежби:

- Убрзајте или продужите шетњу или ако је могуће ходајте узбрдо

Када одабрати ову вежбу:

- Кад сте у могућности да вежбате на отвореном

10. Трчање или вожња бицикла

- Бавите се трчањем или вожњом бицикла само ако то ваше здравствено стање дозвољава

Када одабрати овај вид вежбе:

- Ако се ходањем довољно не задишете
- Ако сте се трчањем и вожњом бицикла бавили и пре болести

Вежбе за јачање мишића

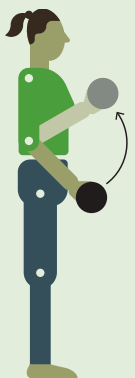
Вежбе за јачање мишића помоћи ће вам да побољшате мускулатуру која је ослабљена услед болести. Ове вежбе би требало да радите 3 пута недељно. Током вежби за јачање мишића нећете осетити задиханост као током кондиционог вежбања. Уместо тога, у мишићима ћете имати осећај као да сте физички напорно радили.

Задајте себи за циљ да одрадите 3 пута по 10 понављања сваке вежбе, уз краћи одмор између сваке од 3 серије вежбања. Немојте да се забринете ако вам се ове вежбе учине тешким. У том случају, почните са мањим бројем понављања док не успете да одрадите 10 понављања без одмора. Како будете више савладавали ове вежбе, користите теже тегове да би јаче упрегли мишиће. Уместо тегова можете користити конзерве хране или флаше пуне водом.

У продужетку су описане вежбе за јачање руку и ногу, које се могу извести у седећем или стојећем положају. Вежбе се могу изводити по било којем редоследу. Морате имати добро држање, и равних леђа и увученог стомака полако изводити вежбе.

Запамтите да удахнете док се припремате а издахнете док изводите најтежи део вежбе.

Пример вежби за јачање РУКУ

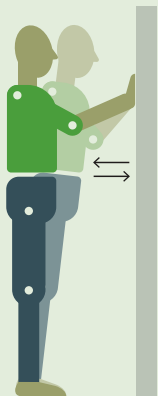


1. Увијање бицепса

- Држећи руке поред себе, у сваку узмите тег, длановима окренутим ка горе
- Надлактице нека остану у месту. Полако подигните подлактице савијањем лакта, и дижите тегове
- Ову вежбу можете изводити стојећи или седећи

Напредак у овој вежби:

- Повећавајте тежину тегова

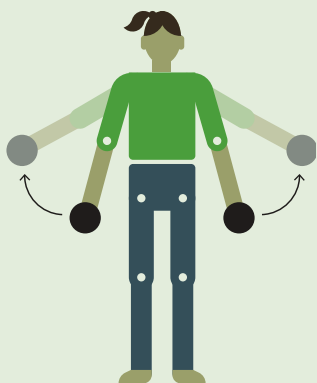


2. Одбијање од зида

- Поставите обе руке на зид у висини рамена, прстима окренутим према горе и ногама одмакнути од зида 30 цм
- Држећи тело и леђа усправно, полако савијте лактове и нагните се према зиду, затим се полако одгурните од зида, све док вам руке не буду опет исправљене

Напредак у овој вежби:

- Станите даље од зида



3. Подизање руку

- Држите тегове, са обе руке до тела, длановима окренутим према унутра
- Подигните обе руке у страну, до нивоа рамена (али не и више), и полако их спустите
- Ову вежбу можете извести седећи или стојећи

Напредак у овој вежби:

- Повећајте висину до које подижете руке али не више од нивоа рамена
- Повећајте тежину тегова које користите за ову вежбу

Пример вежби за јачање НОГУ



1. Седи-устани

- Седите, са стопалима размакнутим у ширини кукова, са рукама поред тела или на грудима, затим полако устаните, задржите положај док не избројите до 3, па се лагано спустите на столицу. Стопала су све време у месту
- Ако не можете да устанете са столице без помоћи руку, покушајте са вишом столицом. Ако вам је и даље тешко, одуприте се рукама

Напредак у овој вежби:

- Нека вам покрети буду што је могуће спорији
- Примените ову вежбу користећи нижу столицу
- Држите тег на грудима док радите ову вежбу

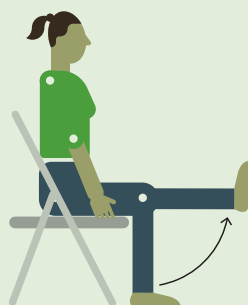


2. Исправљање колена

- Седите на столицу скупљених стопала. Испружите једну ногу и држите је тако за тренутак, затим је полако спустите. Поновите исто другом ногом.

Напредак у овој вежби:

- Држите исправљену ногу док бројите до 3
- Изведите вежбу спорије



3. Чучњеви

— Станите леђима наслоњени на зид или неку другу стабилну површину са благо размакнутим ногама. Одмакните стопала око 30 цм од зида. Уместо тога, можете се држати за наслон столице

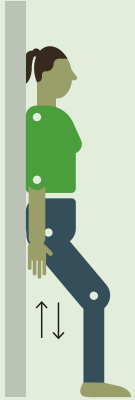
— Док су вам леђа наслоњена на зид или се држите за столицу, полако савијте колена; леђа ће вам клизити низ зид. Кукови треба да су виши од колена

— Останите у том положају за тренутак пре него што поново исправите колена

Напредак у овој вежби:

— Савијте колена још више (запамтите да треба да су нижа од висине кукова)

— Савијених колена избројте до 3 пре него што их поново исправите



4. Подизање пете

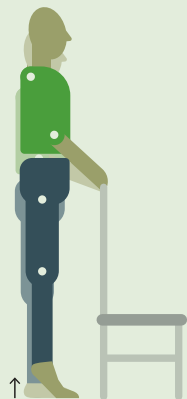
— Ослоните руке на стабилну површину како бисте одржали равнотежу, али се не наслањајте

— Полако се попните на прсте, и лагано се вратите

Напредак у овој вежби:

— Останите на прстима док избројите до 3

— Изведите вежбу наизменично стојећи на једној ноzi



Вежбе за хлађење

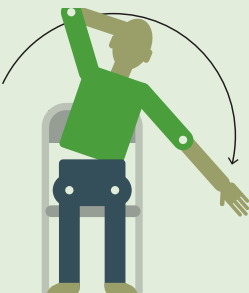
Вежбе за хлађење омогућавају вашем телу да се врати у нормалу пре него што завршите са вежбањем. Овај процес би требало да траје око 5 минута, а ваше дисање би требало да се нормализује до тада. Испробајте све препоручене вежбе, али ако нисте у стању да одрадите све или истезање, изведите оно што можете.

1. Споро ходање или лагано марширање у месту у трајању од 2 минута.

2. Поновите вежбе за загревање да бисте активирали зглобове; ове вежбе можете извести у седећем или стојећем положају.

3. Истежање мишића

Истежање мишића вам може помоћи да смањите бол који можда осетите дан-два након вежбања. Истежање можете извести седећи или стојећи. Свако истезање треба извести лагано и сваки пут остати у истегнутом положају 15-20 секунди.



Бочна страна тела:

Исправите десну руку према плафону затим се мало нагните у лево; требало би да осетите да вам се десна страна тела истеже. Вратите се у почетни положај и поновите исто на супротну страну.



Рамена:

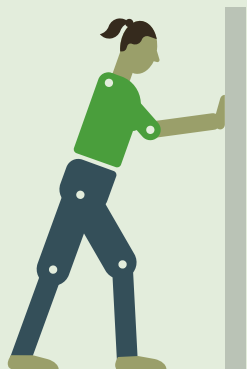
Испружите руку испред себе. Држећи је исправљену, пребаците је на супротну страну тела у висини рамена, затим је другом руком стисните према грудима тако да осетите истезање у делу око рамена. Вратите се у почетни положај и поновите исто другом руком.

Задња ложа (Тетиве):



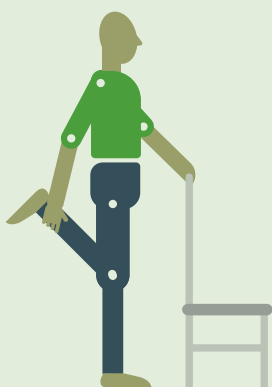
Седите на ивицу столице, исправљених леђа, стопала положених на под. Једну ногу исправите испред себе ослањајући се на пету. Руке поставите на другу бутину као ослонац. Седећи, што је више могуће исправљених леђа, полако се савијте у пределу кукова док не осетите истезање дуж задњег дела ноге која је испружена. Вратите се у почетни положај и поновите супротном ногом.

Подколенице (Листови):



Станите раширених ногу, ослањајући се на зид или на нешто чврсто за ослонац. У усправном положају закорачите једном ногом иза вас. Док су обе ноге окренуте напред, савијте колено ноге која је испред вас, а нога која је иза нека буде исправљена са петом спуштеном на поду. Требало би да осетите истезање у листу. Вратите се у почетни положај и поновите супротном ногом.

Бутине (Квадрицепси):



Устаните и држите се за неки стабилан ослонац. Савијте једну ногу иза вас, и ако можете да је дохватите руком, придржите је у чланку или задњем делу ноге. Привуците ногу ближе задњици док не осетите истезање у предњем делу бутине. Нека вам колена буду састављена а леђа усправна. Вратите се у почетни положај и поновите вежбу другом ногом.

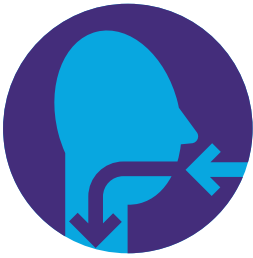
Ову вежбу истезања можете извести и у седећем положају: седите ближе предњој ивици столице, али мало у страну, (тако да седнете само на једну страну столице). Ногу која је ближа бочној ивици столице поставите коленом ка поду, у равни са куком, са тежином тела у ножним прстима. Требало би да осетите истезање у предњем делу бутине. Поновите вежбу другом ногом.



Поступање при отежаном говору

Понекад може доћи до проблема са гласом код људи који су били постављени на респиратор (који су били интубирани). Ако вам је глас храпав и слаб, важно је да запамтите следеће:

- **Слободно говорите док вам прија.** Мораћете редовно да користите глас да би дошло до помака на боље. Ако се уморите од говора, правите паузе и дајте до знања пријатељима и породици да је потребно да одмарате глас у току разговора.
- **Немојте напрезати глас.** Немојте да шапућете јер то може додатно да оптерети гласне жице. Покушајте да не повисујете тон или се дерете. Ако треба да привучете нечију пажњу, покушајте неким предметом да направите буку.
- **Правите паузе у току говора.** Ако вам понестане даха док причате, немојте додатно да се напрежете. Застаните, седите мирно и усредсредите се на дисање. Испробајте технике за лакше дисање које су описане у овом приручнику. Заузмите положаје који вам помажу све док не будете поново могли да говорите.
- **Певушите себи у браду** да бисте вежбали употребу гласа, али без напрезања.
- **Користите друге начине комуникације** као што је писање, слање порука, гестикулација, ако вам је тешко или нелагодно да говорите.
- **Пијуцкајте воду током целог дана** што помаже да глас остане у форми.



Правилан унос хране и пића уз тегобе при гутању

Ако сте у току боравка у болници били интубирани, приметите да можда имате потешкоћа приликом гутања и уноса хране и пића. То је зато што су мишићи који помажу у процесу гутања ослабљени. Међутим, за опоравак је важна добра исхрана и унос течности, воде/ђуса.

Важно је да обратите пажњу на гутање да не би дошло до гушења или инфекције плућа. То се може догодити ако храна/пиће крену погрешном путањом при гутању и заврше у плућима.

Ако осетите тегобе при гутању, ове технике могу да вам помогну:

- **Седите усправно кад једете или пијете.** Никада немојте да једете или пијете у лежећем положају.
- **Останите у усправном положају** (седећи, стојећи, ходајући) најмање 30 минута након оброка.
- **Пробајте храну различите текстуре** (пунија и тања) да бисте утврдили која се храна лакше гута. Можда вам помогне да у почетку одаберете мекану, глатку и/или влажну храну, или да чврсту храну исецкате на ситне комадиће.
- **Концентришите се када једете или пијете.** Покушајте да узимате оброке на неком мирном месту.
- **Не журите док једете.** Унесите мање залогаје, само по један, мали гутљај пића између залогаја, и добро сажваћите пре него што прогутате.
- **Уста треба да су празна** пре него што узмете следећи залогај или гутљај. Ако је потребно, поново прогутajte.
- **Једите мање оброке током дана** ако се уморите током уноса већих оброка.
- **Ако се закашљете или загрцнете,** или тешко дишете док једете или пијете, направите паузу док се не опоравите.

За ваш опоравак је важно да уноситe здраву храну, посебно ако сте малаксали или сте били на респиратору. Прање зуба после сваког оброка и уношење течности помоћи ће да ваша уста остану здрава.



Уколико и даље имате потешкоћа приликом уноса хране и пића, обратите се вашем лекару.



Одржавање пажње и меморије и трезвено размишљање

Често се дешава да људи који су били озбиљно болесни, нарочито они који су у болници били интубирани, теже одржавају пажњу, имају проблема са памћењем или потешкоћа да трезвено размишљају. Ове потешкоће могу да нестану за неколико недеља или месеци, али код неких људи могу да представљају дуготрајан проблем.

Важно је да ви и ваша породица препознате ове проблеме јер они могу утицати на ваше односе са људима, на дневне активности као и на ваш повратак на посао или школовање.

Ако имате такве тегобе, ови савети вам могу бити од користи:

- **Физичка активност** помаже мозгу да се опорави. Иако то тешко можете извести ако осећате малаксалост, ако сте без даха, или осећате умор, покушајте постепено да увате лагане вежбе у вашу дневну рутину. За почетак би биле добре вежбе за кондицију и јачање мишића представљене у овом приручнику.
- **Вежбе за мозак**, као што су нови хоби или активност, решавање загонетки, игре речима и бројевима, вежбе за боље памћење, као и читање могу бити од помоћи. Почните од вежби за мозак које за вас представљају изазов али које можете решити затим пређите на све теже и теже вежбе. Ово је важно да бисте остали мотивисани.
- **Користите подсетнике** као што су спискови, белешке, аларми, на пример на телефону, који ће вас подсетити да треба нешто да обавите.
- **Разделите активност** на појединачне кораке да је не бисте сматрали превеликим изазовом.

Неке од стратегија, описане у даљем тексту, за боље сналажење у дневним активностима могу такође да помогну уколико имате проблем са држањем пажње, памћењем или трезвеним размишљањем, а своде се на прилагођавање сопствених очекивања и допуштање другима да вам помогну.



Обављање свакодневних активности

У току опоравка је важно да се поново активирате, али то може бити тешко ако сте уморни, без даха, малаксали, што је нормално након тешке болести. Енергија нам је потребна за све што радимо, укључујући туширање, облачење, припрему оброка као и рад и забаву.

Након тешке болести можда нећете имати исти ниво енергије као раније и одређене обавезе могу од вас захтевати много више труда.

Уколико се тако осећате, ови савети вам могу бити од користи:

- **Прилагодите ваша очекивања** у вези са количином посла који сте у стању да обавите у току једног дана. Поставите себи реалне циљеве на основу тога како се осећате. Када сте веома уморни, отежано дишете или се осећате слабо, чак и само устајање, туширање и облачење се може сматрати успехом.
- **Штедите снагу** тако што ћете активности обављати у седећем положају ако је могуће, као на пример када се туширате, облачите или припремате храну. Избегавајте радње које од вас захтевају да стојите, да се сагињете, посежете за нечим што је високо постављено, или чучите дуже време.
- **Немојте журити** и покушајте да наизменично комбинујете лакше и теже задатке. Можда ће вам бити потребно да себи оставите време у току дана за одмор.
- **Допустите другима да вам помогну** у задацима који вама тешко падају. Одређене активности као што су брига за децу, куповина, кување или возња вам могу представљати проблем. Прихватите подршку других и објасните им како могу да вам помогну. Услугне агенције које нуде да обаве куповину или припремају храну, такође вам могу бити од користи у току опоравка.
- **Постепено се вратите својим редовним активностима.** Немојте нагло преузети све активности док не осетите да сте за то спремни. Под тим се можда подразумева разговор са послодавцем о постепеном повратку на посао или преузимању улоге коју ћете лакше обављати, добијање помоћи за бригу о деци и лагани повратак вашем хобију.



Како се изборити са стресом, стрепњом или депресијом

Наћи се на болничком лечењу због тешке болести може бити врло стресно искуство. Разумљиво је да то може врло негативно да утиче на ваше расположење. Дешава се да особа осећа стрес, стрепњу (бригу, страх) или је депресивна (лошег расположења, уз осећај туге). Подсећање на боравак у болници или снови о томе могу се јавити чак и ако то не желите. Можда вас обузму тешке мисли или осећања у вези са вашим опстанком. На ваше расположење додатно може утицати исфрустрираност чињеницом да још увек не можете да се вратите редовним активностима онако како бисте то желели.

Такво размишљање може, с друге стране, да утиче на вашу способност да се посветите редовним активностима – нарочито ако нисте довољно мотивисани због раскорака између ваших очекивања и онога што је могуће постићи.

Правилно поступање у ситуацијама када осећате стрес, стрепњу или депресију представља важан део вашег целокупног опоравка.

У том смислу, представљамо неколико једноставних правила.

Водите рачуна о основним потребама

- **Довољно се наспавајте.** Вероватно сте пореметили сан у току боравка у болници. Осећај стреса такође може да утиче на сан. Покушајте да се вратите редовном спавању и буђењу, уз помоћ аларма да вас подсети. Ви и ваша породица/неговатељ се можете постарати да вас у вашем окружењу ништа не омета, на пример превише светла или буке. Мање никотина (напр. из цигарета), кофеина и алкохола уз додатне технике за опуштање могу вам помоћи да заспите и чврсто одспавате.
- **Унесите здраву храну у довољним количинама** јер је то битно за ваше опште добро. Ако вам унос хране или гутање тешко падају, пратите савете који су представљени у овом приручнику или које вам је лекар препоручио. Породица/неговатељ се могу потрудити да имате довољно хране на располагању.
- **Будите физички активни** јер то смањује стрес а може смањити шансе за депресију. Крените малим корацима постепено а затим на безбедан начин повећавајте физичку активност.

Брига о себи

- **Остати друштвено повезан** је врло важно за ваше ментално здравље. Разговор са другима може вам помоћи да смањите стрес а и да пронађете решења за изазове који вас чекају на путу ка опоравку. Ако живите сами, контакт са пријатељима и породицом путем телефона или интернета може вам помоћи да се осећате мање усамљено. Будући да вам због лошег расположења можда неће бити до контаката, обавестите породицу и пријатеље да вам могу помоћи тиме што ће они ступити у контакт са вама током вашег опоравка.
- **Бавите се активностима које вас опуштају** и не замарају превише, као што је слушање музике, читање или духовно уздизање. Споро дисање такође помаже у смањењу стреса и представља још један пример технике за опуштање. Уколико вам се ова техника учини сувише тешком у почетку треба је изводити постепено. Пратите вежбе “Контролисано дисање” описане на почетку овог приручника да бисте научили правилну технику спорог дисања.
- **Почните постепено да се бавите редовним активностима и хобијем**, колико год више можете, јер ћете тиме побољшати своје расположење.

Ако сте пре болести посећивали терапеута за ментално здравље, постарајте се да и даље наставите са том праксом. Породица / неговатељ могу имати важну улогу у пружању подршке особама које се физички опорављају после болести али којима је нарушено ментално здравље. Породица / неговатељ могу да помогну да им одговарајућа подршка буде доступна онда када је потребна.



Када се обратити лекару

Тешка болест и боравак у болници могу на свакога другачије да утичу. Важно је обратити се лекару, на пример лекару опште праксе, терапеуту за рехабилитацију, или специјалисти, уколико дође до следећих промена:

- Промена у задиханости током одмора која се не побољшава ни након вежби контролисаног дисања, описано на страни 4.
- Понестаје вам даха при минималној активности а нема побољшања ни након заузимања положаја за лакше дисање, описано на страни 3.
- Имате било који симптом наведен на страни 6 пре или током вежбања.
- Нема побољшања у смислу пажње, памћења, размишљања и умора, што вам отежава обављање дневних активности и спречава да се вратите на посао или другим обавезама.
- Погоршање у смислу расположења, поготово ако траје више недеља.

Локалне социјалне службе за подршку и рехабилитацију:

Имена и контакт подаци или услуге

Додатна литература:

“Doing What Matters in Times of Stress”

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>.

“A guide to preventing and addressing social stigma associated with COVID-19”

<https://www.who.int/publications/m/item/a-guide-to-preventing-and-addressing-social-stigma-associated-with-covid-19>

Регионална канцеларија СЗО за Европу

Светска здравствена организација (СЗО) је специјализована агенција Уједињених нација основана 1948. године која је пре свега одговорна за међународна здравствена питања и јавно здравље. Регионална канцеларија СЗО за Европу је једна од шест регионалних канцеларија широм света, свака са својим програмом прилагођеним посебним здравственим условима у земљи којој је на услузи.

Државе чланице

Албанија	Литванија
Андора	Луксембург
Јерменија	Малта
Аустрија	Монако
Азербејџан	Црна Гора
Белорусија	Холандија
Белгија	Северна Македонија
Босна и Херцеговина	Норвешка
Бугарска	Пољска
Хрватска	Португал
Кипар	Република Молдавија
Чешка	Румунија
Данска	Руска Федерација
Естонија	Сан Марино
Финска	Србија
Француска	Словачка
Грузија	Словенија
Немачка	Шпанија
Грчка	Шведска
Мађарска	Швајцарска
Исланд	Таџикистан
Ирска	Турска
Израел	Туркменистан
Италија	Украјина
Казахстан	Велика Британија
Киргизстан	Узбекистан
Летонија	

**Светска здравствена
организација
Регионална канцеларија за
Европу**

UN City, Marmorvej 51,
DK-2100 Копенхаген Ø, Данска
Тел.: +45 45 33 70 00
Факс: +45 45 33 70 01
Мејл: eurocontact@who.int
Вебсајт: www.euro.who.int

© World Health Organization 2020.
Нека права задржана.
Овај документ издат је под
лиценцом CC BY-NC-SA 3.0 IGO