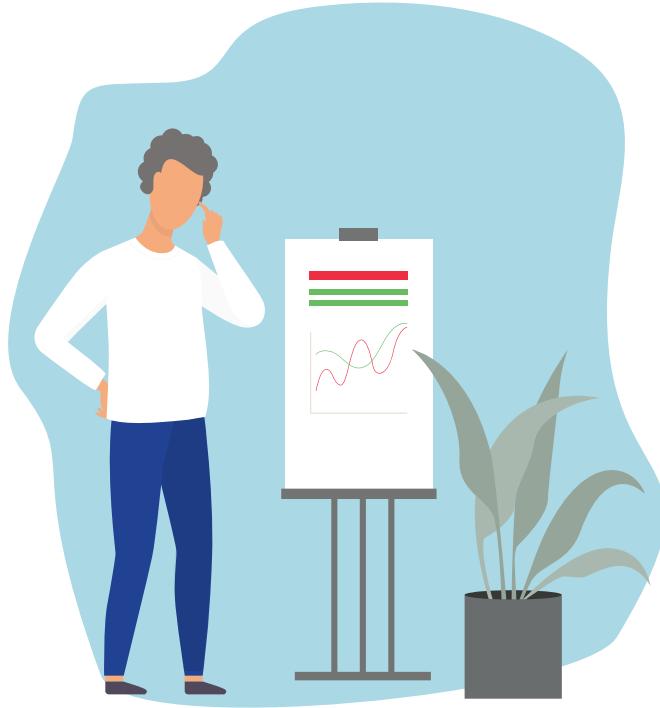


ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਅਰੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਮਾਗ ਧੁੰਦਲਾਉਣਾ Brain Fog in Post-COVID-19 Recovery



ਆਮ 'ਕਾਰਜ ਨੀਤੀਆਂ' ਜੋ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ General strategies that help

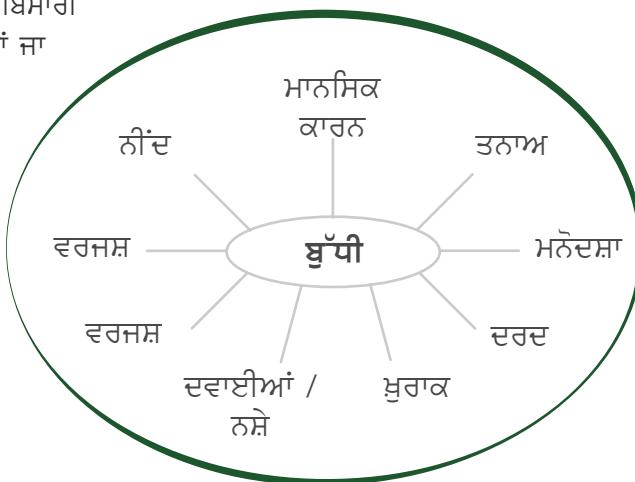
ਇਹ ਕੁਝ ਕੁ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ 'ਕਾਰਜ ਨੀਤੀਆਂ' ਹਨ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁੱਧੀ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

1. ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਨ ਵਿਚ 'ਚਹਿਲ ਕਦਮੀ' ਕਰ ਕੇ ਕਰੋ।
2. ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
3. ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਨਾਅ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
4. ਆਪਣੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
5. ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿਚ ਵਰਜਸ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
6. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਦਿਮਾਗੀ ਭੁੱਲਾਂ ਇੱਕ ਨਾਰਮਲ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਅਰੋਗ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਮਰੀਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ "ਦਿਮਾਗ ਧੁੰਦਲਾ" ਜਿਹਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਐਸੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬੌਧਿਕ ਜਾਂ 'ਸੋਚਣ' ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਵਿਚ, ਯਾਦ ਕਰਨ, ਸੋਚਣ ਦੀ ਗਤੀ, ਪਲੈਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕਸੀ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ।

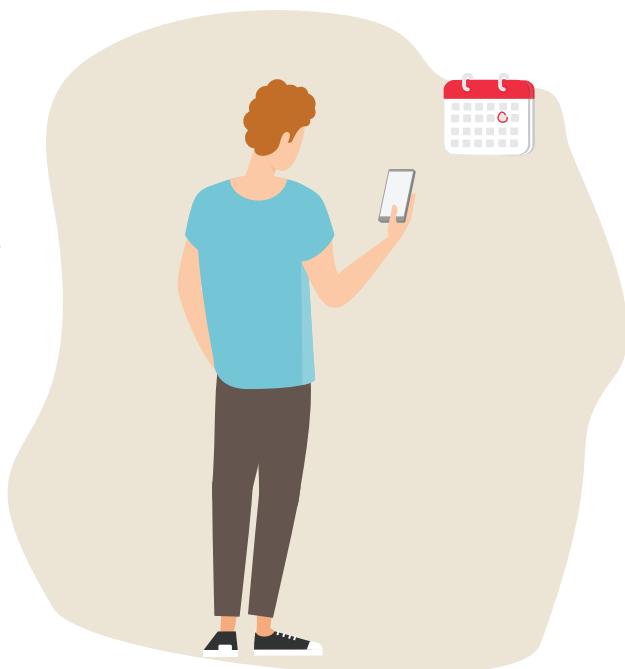
ਬੌਧਿਕ ਹਾਲਤ ਤੇ ਅਸਰ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੌਧਿਕ ਹਾਲਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਕਾਰਨ ਆਪਸ ਵਿਚ ਉਲੜੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਅਸਰ ਢੂਜੇ ਪਾਸੇ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬੌਧਿਕਤਾ ਤੇ ਹੋਰ ਗਹਿਰਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਖਾਸ ਕਾਰਜ ਨੀਤੀਆਂ Specific strategies

ਬੌਧਿਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁੱਝ ਸਲਾਹਾਂ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਹਨ:

1. ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਕੇ ਲਿਖ ਲਵੋ।
2. ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਲੰਡਰ ਜਾਂ ਡੇ-ਪਲੈਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੇ ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਸੈਟ ਕਰੋ।
4. ਆਪਣਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਖਰਾ ਰੱਖੋ।
5. ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬਟੂਆ, ਚਾਬੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ।
6. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਭਾਵ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਢੂਜਾ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ।
7. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਗਰ-ਚਿੱਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ-ਭੰਗ ਕਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ (ਜਿਵੇਂ ਰੇਡੀਊ, ਟੀਵੀ). ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਓ।
8. ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਕੰਮ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।
9. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਚੁਸਤ ਹੋਵੋ ਐਸੇ ਸਮੇਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿਚ ਲਵੋ।
10. ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁਖੀ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ। ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲੈਵਲ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਾਰਜਨੀਤੀ ਅਪਣਾਉਣੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਧੁੰਦਲੇਪਣ ਨੂੰ ਮੈਨੋਜ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।