Brain Fog sa Post-COVID-19 Recovery

Post COVID-19
Interdisciplinary Clinical Care Network
Recovery | Care | Research | Education

Ayon sa maraming mga pasyente, nakakaranas sila ng “brain fog” sa panahon ng COVID-19 recovery. Ito ang salitang ginagamit ng mga tao upang ilarawan ang kanilang mga problema sa kanilang karaniwang cognition o ‘pag-iisip’, tulad ng mga problema sa konsentrasyon, memorya, mental speed, pagpaplano, at problem-solving. Ayon sa ilang mga tao, ito'y parang hindi sila makapag-focus o parang hindi matalim ang kanilang pag-iisip.

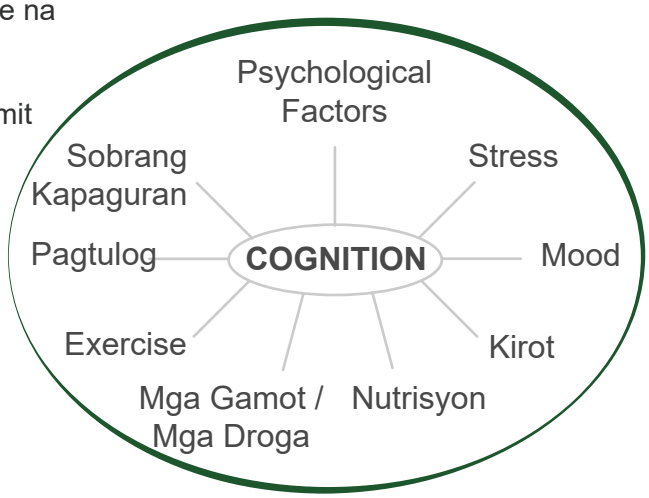
Ang mga sintomas na ito ay maaring malala, o maaring magtagal, kung mayroon ka pang ibang mga hamon tulad ng learning disability o kapansanan sa pag-aaral, problema sa pagtulog, kirot, o mga problema sa mental health o pangkaisipang kalusugan.

Maraming mga bagay na nakakaapekto sa cognition. Kapag napamahalaan ang mga bagay na ito, karaniwang humuhusay ang cognition. Dahil marami sa mga factor na ito ang konektado, ang isang positibong pagbabago sa isang aspekto ay maaring magkaroon ng epekto sa ibang mga aspekto, at sa gayon ay magiging mas malaki pa ang epekto nito sa cognition.

Mga karaniwang istratehiya na nakakatulong

Ang mga sumusunod ay ilan sa mga pangkalahatang paraan o 'mga istratehiya' upang pamahalaan ang mga cognitive na pagbabago pagkatapos mo magkasakit ng COVID-19:

1. Gumamit ng ‘pacing’ upang pinakamainam na magamit ang iyong sigla sa buong araw at linggo.
2. Iwasan ang mga droga at alak o cerveza.
3. Siguraduhing pinamamahalaan mo ang iyong stress.
4. Bigyan-pansin ang iyong mood at pagtulog.
5. Isama ang pag-eehersisyo sa iyong pang-araw-araw na rutina.
6. Tandaan na normal lamang na maging mahina paminsan-minsan sa pag-iisip.



Provincial Health Services Authority — Province-wide solutions. Better health.
First Nations Health Authority — Health through wellness
fraserhealth
island health
BC AHSN — British Columbia Academic Health Science Network
Interior Health
northern health — the northern way of caring
Providence Health Care
Vancouver CoastalHealth
SFU
UBC

Adapted from https://concussion.vch.ca/cognitive-function-thinking-skills

Mga ispesipikong istratehiya

Ang mga sumusunod ay iba pang mga detalyadong tip para mapamahalaan ang mga problema sa pag-iisip:

1. Kapag mayroon kang mahihirap na gawain, gawin ang mga ito sa maliliit na mga hakbang, at isulat sila.
2. Gumamit ng kalendaryo o day planner upang maisulat mo ang iyong mga appointment.
3. Mag-set ng mga reminder sa iyong telepono.
4. Panatilihing maayos at malinis ang iyong kapaligiran.
5. Ilagay ang mga mahahalagang bagay tulad ng iyong pitaka at mga susi sa parehong lugar lagi.
6. Kung hindi mo matandaan ang salitang nais mong sabihin, subukang mag-isip ng katulad na salita, o kaya'y ilarawan ang salita.
7. Bawasan ang mga nakaka-abala sa iyo kapag sinusubukan mong mag-concentrate (hal., patayin ang radyo, magpunta sa isang tahimik na lugar).
8. Mag-focus sa iisang gawain lamang bawat beses.
9. Pumili ng panahon kapag ikaw ay pinaka-alerto kung may gagawin kang mga mahihirap na mental task.
10. Humingi ng tulong sa isang tao kung kailangan mo ito.

Kausapin ang iyong Primary Care Provider o Pangunahing Tagapagbigay ng Pangangalaga kung hindi bumubuti ang iyong cognitive function. Mapag-uusapan ninyong dalawa kung paano mo mapapamahalaan ang iyong mga sintomas, o kaya'y maari siyang gumawa ng referral para sa iyo, kung kinakailangan.

Tandaan na ang pagpraktis ng masigasig na mga istratehiya sa pacing, at ang manatili sa loob ng iyong energy envelope ay mabisang paraan upang mapamahalaan ang brain fog.