

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਥਕਾਵਟ: ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਰਗਰਮੀ

Fatigue in Post COVID-19 Recovery: Pacing

ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ? Why is pacing important?

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਉਤਨੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ, ਸੋਚਣ, ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਭਾਵੁਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਫੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਲਈ ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਮਿਸਾਲ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ “ਇਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ” ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਚਕਨਾਚੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ “ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ” ਵਿਚ ਰਹੋ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ “ਚਕਨਾਚੂਰ” ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਐਸੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਹੋਵੇ।



ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਕੀ ਹੈ? What is Pacing?

ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਐਸੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਰਾ ਚੜ੍ਹਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਵਿਚ ਪਏ ਪੈਸੇ ਵਾਂਗ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੈਸੇ ਵਾਂਗ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਵੀ ਬਜਟ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਤੇ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਐਸੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਥ-ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।

ਐਸਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ How to Pace Yourself

ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ “ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਊ” ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨੀ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ) ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ “ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਾਊ” ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਟੋਰ ਵਿਚ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨੀ)।

ਕੁੱਝ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਵਰਜਸ਼ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅੱਛਾ “ਨਿਵੇਸ਼” ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਐਸੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ “ਬਜਟ” ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ “ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਊ” ਅਤੇ “ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਾਊ” ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਦੇਣੀ ਹੈ, ਪਲੈਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ/ਠਹਿਰਾਓ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਪਲੈਨ Plan:

- ਰਾਤੀਂ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਪਲੈਨ ਕਰੋ।
- ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ।
- ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਸਰਗਰਮੀ। ਵਿਸ਼ਰਾਮ-ਸਰਗਰਮੀ-ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਵਗੈਰਾ)।

ਪੇਸ Pace:

- ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵੰਡ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਪਲੈਨ ਕਰੋ।
- “ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਾਉ” ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਭਰ ਵਿਚ ਵੰਡ/ਫੈਲਾਅ ਦਿਓ।

ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ Prioritize:

- ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਵਰਤੋ।
- “ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉ” ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਓ।



ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ! Taking Action!

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

1. ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ।
2. ਇਸ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਕੀ ਦਿਨ ਵਿਚ “ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਾਉ” ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਅਤੇ “ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉ” ਘੱਟ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਦਿਨ ਨਾਲੋਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ਕਤੀ ਲੈਵਲ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਉਤਰਾ ਚੜ੍ਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ “ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਵੱਧ” ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ “ਚਕਨਾਚੂਰ” ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ?
3. ਜੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕੀ ਇਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਲੈਵਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਥਿਰ ਰਹੇ।
4. ਅਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਵਿਚ ਦਿਨ ਦਾ ਪਲੈਨਰ ਖ਼ਰੀਦਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ “ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਲਿਸਟ” ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

<https://concussion.vch.ca/assets/documents/Activity-Tracking-Sheet.pdf>

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲੈਵਲ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਾਰਜਨੀਤੀ ਅਪਣਾਉਣੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।