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

COVID-19病后康复期间的疲劳：量力而行
Fatigue in Post COVID-19 Recovery: Pacing

为什么量力而行很重要？
Why is pacing important?

在COVID-19病后，您可能会发现自己力不如前。每天，那些需要体力、认知（思考）和/或情感忍耐的情形可能会令人筋疲力尽。

您可能还会注意到，如果对自己的症状，您硬挺着，而不顾身体向你发出的信号，您的感觉会更糟。

尽管过度劳累不一定是危险的，但它可能导致不健康的情况——硬撑到撑不下去，然后因症状恶化而累垮。这可能会迫使您在“舒适区”休息并待上很长时间。

在本文中，您将了解到如何避免出现“硬撑到垮”的模式，而开始更易于管理的日常。

什么是量力而行 What is Pacing?

“量力而行”是一组策略，可以帮助您减少症状、精力和活动参与方面的大起大落。

量力而行就是要聪明地使用自己的精力。您不妨将自己的精力视为银行账户中的存款。就像存款一样，您需要对自己的精力做好预算，这样才不会出乎意料地被耗尽，而是会在整个一天和一星期都有足够的精力来参与对您来说最有意义和最重要的活动。

如何量力而行 How to Pace Yourself

想一下您生活中哪些活动是“精力补充型”（例如，在大自然中漫步或与朋友共度美好时光），哪些是“精力消耗型”（例如，致电您的保险公司或在繁忙的商店购物）。

某些活动（例如运动）可能会消耗精力，但却是一项不错的精力“投资”，因为随着时间的推移，它们有助于增加您的精力“预算”。一旦您对“精力补充型”和“精力消耗型”活动有了更清晰的了解，下一步就是要对如何确定这些活动的主次，并对这些活动进行规划和调整强度。

规划 Plan：

- 每天晚上花点时间回顾一天的生活并为第二天做规划。
- 列出活动并安排时间来做需要完成的任务。
- 休息时间安排（活动-休息-活动-休息等）

量力而行 Pace：

- 化整为零：可以每天做一点。
- 计划好要让大脑在感到疲劳之前休息一下。
- 将“精力消耗型”活动分散在一周来做。

主次安排 Prioritize：

- 确定哪些活动对您最重要。
- 明智地投资精力。
- 安排时间做“精力补充型”活动。

采取行动 Taking Action!

如果您认为自己可能比较善于“量力而行”，不妨了解一下下面这些有关如何采取行动的建议。

1. 通过记录一周的日常活动和精力水平来找出自己的活动规律。
2. 好好想想自己得出的结果。您一天中是否有太多的“精力消耗型”活动，而没有足够的“精力补充型”活动？您每天的精力水平是否有大的波动，并且您陷入了“活动过多”和“累垮”的格局？
3. 看看您是否可以使用收集到的信息来改善下一周的活动模式，并使每天都能达到更稳定的精力水平。
4. 创建一个行动计划。例如，您的行动计划可能是买一个日程安排日历，并将您“要做的事”、约会和补充精力的活动安排进去。

   您可以使用下面这个活动日志：
   https://concussion.vch.ca/assets/documents/Activity-Tracking-Sheet.pdf

请记住，积极采用“量力而行”的策略并将活动量限制在精力限度内，这是应对疲劳的有效方法。