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

COVID-19病後康復期間出現的疲倦：調節步伐
Fatigue in Post COVID-19 Recovery: Pacing

為何調節步伐是重要的？
Why is pacing important?

在COVID-19病後，您可能發覺自己的精神比以前差了，每天在應付需要體力、認知（思考）及／或情緒耐力的事情後都感到筋疲力盡。

您也許亦留意到，假如您“勉强捱過”症狀，漠視身體給您的訊息而強行做下去，最終身體會更感不適。

雖然過度勞動未必會對身體構成危險，但卻會令您陷進一個不健康的生活模式：您將“一直在做直至不能再做為止”，然後“垮倒下來”，症狀變得嚴重而被迫休息，並用上很多時間留在“舒適區”內。

本文讓您學習如何避免陷入“做過了頭後垮倒”的做事模式，讓您能更有效地掌控日常生活。

什麼是調節步伐 What is Pacing?

調節步伐是一組策略方法，助您在症狀、精力和活動參與方面，減少出現大起大落的情況。

調節步伐是指如何精明地善用精力。想更易理解，可想像您擁有的精力，就如銀行戶口內的存款，跟精明理財一樣，您需要按預算去分配精力的運用，令它不會在無預計的情況下耗盡，好讓自己有足夠的精神去應付一天及一週所需，並能參與那些對您來說是最有意義和最重要的活動。

如何調節自己的步伐 How to Pace Yourself

回想在您的生命中，什麼是可以“提升精神”的活動（例如在野外散步或與朋友暢聚），什麼是“損耗精神”的活動（例如致電給保險公司或在繁忙的商店內購物）。

有些活動是消耗體力的，例如做運動，但它們是不錯的精神“投資”，因為經過一段時間後，它們能有助增加您的精神“預算”。一旦對自己的“提神活動”和“傷神活動”有了更清晰的了解後，下一步就是訂出策略，為這些活動安排優先次序、細心策劃和調節步伐。

細心策劃 Plan：

- 每晚都花點時間回顧當天做過的事，並計劃明天的日程。
- 列出要做的活動，為要做的工作定好時間表。
- 加入休息時間（活動，休息，活動，休息……）

調節步伐 Pace：

- 將大份的工作分成多個小部份，每天做一些。
- 計劃在出現倦意前讓腦袋小休一會。
- 將“損耗精神”的活動分攤在週內的不同時段去做。

安排優先次序 Prioritize：

- 決定哪些活動對您是最重要的。
- 精明地投資精神心力。
- 將 “提升精神” 的活動列入時間表。

坐言起行 Taking Action!

如果認為自己在調節步伐方面可以做得更好，以下是一些可助您落實執行的建議。

1. 將一週內的每天日程和精神狀態都記錄下來，以確認自己的活動模式。
2. 細想在當中找到的答案。在一天中，您是否做得太多 “傷神”的事情，卻沒有足夠的“提神”活動？ 您每天的精神狀態是否有很大的落差？且正在陷入 “做過了頭後垮倒”的困局模式 ？
3. 看看是否可以利用收集所得的資料，在下一週改善活動模式，並做到每天都有較穩定的精神水平。
4. 建立一個行動計劃。舉例來說，行動計劃可以是要去買一本日記簿，將各項要做的事情、預約時間和提神活動都寫進時間表內。

   您可以選用這個活動記錄表：
   https://concussion.vch.ca/assets/documents/Activity-Tracking-Sheet.pdf

請記住，勤力練習各種調節步伐的策略，留守在自己能量封包的範圍內，
是管理好疲倦問題的有效方法。