Sobrang Kapaguran sa Post-COVID-19 Recovery: Pacing

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

Bakit mahalaga ang pacing?

Pagkatapos ng COVID-19, maaring mapansin mo na hindi ka kasing masigla tulad ng dati. Ang mga pang-araw-araw na sitwasyon na nangangailangan ng pangkatawan, cognitive (pag-iisip), at/o emosyonal na stamina ay maaring nakakapagod.

Maari ring mapansin mo na kung hinahayaan mo lamang ang iyong mga sintomas (tinatawag na “push through”) at hindi mo pinapansin kung ano ang sinasabi sa iyo ng iyong katawan, maaring lumala ang iyong pakiramdam.

Bagamat hindi naman laging mapanganib ang over-exertion, maari itong mauwi sa pattern na hindi mabuti sa kalusugan, kung saan sige ka nalang nang sige hangga't hindi mo na kaya, at pagkatapos ay "magcra-crash" o "babagsak" ka na lamang nang may mas malalang mga sintomas. Mapupuwersa ka tuloy na magpahinga at maglaan ng maraming panahon sa "comfort zone".

Sa handout na ito ay matututunan mo kung paano iwasan ang pattern na ito, at kung paano simulan ang mga rutinang mas kaya mo.

Ano ang Pacing?

Ang pacing ay mga istratehiya na makakatulong sa iyo na bawasan ang malalaking ups and downs sa iyong mga sintomas, sigla, at paglahok sa aktibidad.

Kapag may pacing, malalaman mo kung paano mo pinakamainam na magagamit ang iyong sigla. Maaring makatulong na isipin ang iyong sigla bilang pera sa bangko. Tulad ng pera, kailangan mo mag-budget sa iyong sigla upang hindi ka bigla na lamang maubusan nito, at upang mayroon ka pa ring sapat na sigla para sa buong araw at buong linggo, nang makalahok ka sa mga aktibidad na pinakamahalaga at pinaka-importante para sa iyo.

Paano Gagawin ang Pacing

Pag-isipan mo kung ano ang mga aktibidad sa iyong buhay na “energy boosting" o "nagbibigay-sigla” (hal., paglalakad sa nature o kalikasan, o quality time kasama ng isang kaibigan) at kung ano ang “energy draining" o "nakakaubos ng sigla” (hal., kapag kailangan mo tumawag sa iyong insurance company o kailangan mo mamili sa isang tindahang maraming tao).

Ang ilang mga aktibidad, tulad ng pag-ehersisyo, ay maaring mangailangan ng iyong sigla, pero sila'y good energy "investment", dahil sa katagalan ng panahon ay maari nilang madagdagan ang iyong "budget" ng sigla. Oras na mas malinaw na sa iyo kung ano ang iyong “energy boosters” o "mga nagbibigay-sigla", at kung ano ang iyong “energy drainers” o "mga nakakaubos ng sigla", ang susunod na dapat mo gawin ay ang maging strategic tungkol sa kung paano mo bibigyan ng priyoridad, plaplanuhin, at bibigyan ng pacing ang mga aktibidad na ito.

Plano:

- Maglaan ng panahon bawat gabi upang ma-review ang araw at maplano ang susunod na araw.
- Ilista ang mga aktibidad at mag-iskedyul ng mga gawaing dapat gawin.
- Mag-iskedyul din ng mga break (aktibidad-break-aktibidad-break, atbp.)

Pacing:

- Paghati-hatiin ang isang malaking gawain sa pamamagitan ng unti-unting paggawa nito bawat araw.
- Magplanong kunin ang iyong brain break para mapahinga mo ang iyong utak bago ka mapagod.
- Paghati-hatiin ang iyong "energy drainers" o "mga nakakaubos ng sigla" sa buong linggo.

Magbigay ng priyoridad:

- Magpasiya kung aling mga aktibidad ang pinakamahalaga para sa iyo.
- Gamitin ang iyong sigla sa mainam na paraan.
- Mag-iskedyul ng mga aktibidad na "magbibigay-sigla" sa iyo.

Kumilos!

Kung sa palagay mo'y kailangang mong pahusayin ang iyong pacing, ang mga sumusunod ay ilang mga bagay na iyong magagawa.

1. Alamin kung ano ang iyong activity pattern sa pamamagitan ng pagrekord sa iyong mga pang-araw-araw na aktibidad at energy levels sa isang linggo.
2. Pag-isipan ang iyong matutuklasan. Masyado ka bang maraming “energy drainers” sa iyong araw, at kulang ba ang iyong “energy boosters”? Mayroon bang malalaking fluctuation sa iyong energy ratings araw-araw, at mukha bang "masyado kang maraming ginagawa" at "magcra-crash" o "babagsak" ka na lamang?
3. Tingnan kung magagamit mo ang impormasyon na nakolekta mo upang pahusayin ang iyong activity pattern sa susunod na linggo, at upang magkaroon ka ng mas matatag na energy ratings bawat araw.
4. Gumawa ng Action Plan. Halimbawa, maaring ilagay mo sa iyong action plan ang bumili ng day planner kung saan mo isusulat ang iyong "mga gagawin" na listahan, mga appointment, at mga energy-boosting na aktibidad.

   Maari mong gamitin ang sumusunod na activity log:
   https://concussion.vch.ca/assets/documents/Activity-Tracking-Sheet.pdf

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 sobrang kapaguran.