

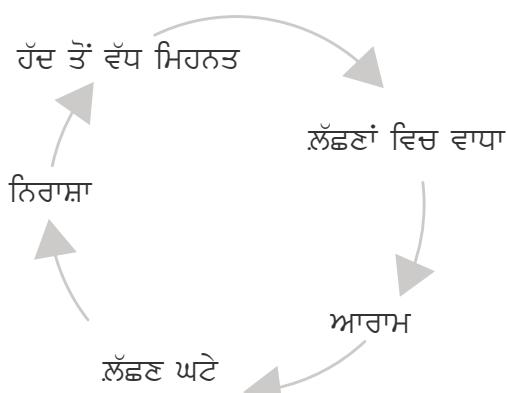
ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਾਰਨ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ Post-Exertional Malaise in Post COVID-19 Recovery

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

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਕਈ ਦਫ਼ਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਥਕੇਵਾਂ, ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਨੂੰ- ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਾਰਨ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ (ਪੀ.ਈ.ਐਮ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ “ਮਾਇਲਜਿਕ ਐਨਸਿਫ-ਲੋਮਾਈਲਿਸਟ” ਜਾਂ “ਕਰੋਨਿਕ ਫਟੀਗ ਸਿੰਡਰੋਮ” ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ 24-72 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ‘ਕਰੈਸਿਜ਼’ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪੀ.ਈ.ਐਮ. ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ‘ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਢਹਿ ਪਵੇ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰਨ ਆਰਾਮ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹੱਦਾਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਜ਼ਬੂਰਨ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚਕਨਾਚੂਰ ਹੋ ਕੇ ਢਹਿ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਢਹਿ ਪਵੇ ਵਾਲੀ ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਕਮੀ, ਨਾ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਢਹਿ ਪਵੇ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ ‘ਸਹਿਜ’। ਪੇਸਿੰਗ ਜਾਂ ਸਹਿਜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ‘ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ’ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ ਭਾਵ ਸਰਗਰਮੀ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਪੇਸਿੰਗ ਨਾਲ ਪੀ.ਈ.ਐਮ. ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਬੈਤਰੀਬਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਹੱਦ ਵਿਚ ਰਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਸੀਂ ਉੱਰਜਾ ਦਾ ਲਿਫਾਲਿਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਉੱਪਰ ਕੁੱਝ ਕੰਟਰੋਲ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਉੱਰਜਾ ਦੇ ਲਿਫਾਲਿਆ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਪਲੈਨ ਅਨੁਸਾਰ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਏਗਾ ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੇ।





ਇਸ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਲੱਛਣ ਘੱਟ ਤੀਬਰ ਹੋਣਗੇ
- ਘੱਟ ਦੁੱਖ ਸਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜੀਵਨ
- ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ
- ਮਨਪਸੰਦ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾ ਮਿਲੇਗਾ
- ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ

1. ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹੱਦ/ਲਿਫਾਡੇ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨਾ Finding Your Envelope

ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਹੱਦ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਹੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਫਾਰਮ, ਲਾਗ, ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ) ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ‘ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਢਹਿ ਪਵੋ’ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹੱਦ/ਲਿਫਾਡੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

2. ਆਪਣੇ ਲਿਫਾਡੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਹੋਣਾ Adapting to Your Envelope

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਿਫਾਡੇ/ਬਲ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਨੀ (ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਫਾਰਮ, ਲਾਗ, ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ) ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਹੈ।

3. ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹੱਦ/ਲਿਫਾਡੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ Expanding your Envelope

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿੜ੍ਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਿਫਾਡੇ ਨੂੰ ਵਧਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੇਸਿੰਗ: <http://www.cfsselfhelp.org/pacing-tutorial>

ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਲਈ ਲਾਗ, ਫਾਰਮ ਫਲ ਵਰਕਸ਼ੀਟ
[http://www.cfsselfhelp.org/library/type/
 log_forms_worksheets](http://www.cfsselfhelp.org/library/type/log_forms_worksheets)

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ
 ਇੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਹਿਸਤਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਰਜਨੀਤੀ ਅਫਾਊਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲੈਵਲ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਾਰਨ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।