COVID-19病后康复期间的劳动后倦怠

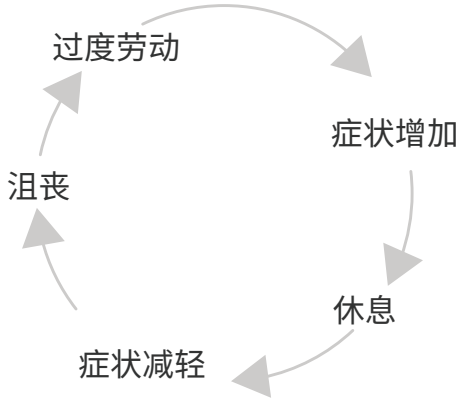
Post-Exertional Malaise in Post COVID-19 Recovery

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

有些正在从COVID-19中康复的人在极少的活动后就会感到精疲力竭、思维困难和其他症状，这就是所谓的劳动后倦怠（PEM）。这些症状类似于“肌痛性脑脊髓炎”或“慢性疲劳综合症”。症状可能在活动后24-72小时发生，可能持续数天或数周，俗称“累垮”了。

一些有劳动后倦怠症的人，会经历 “硬撑到垮”的周期，他们发现自己陷入了一个令人沮丧的循 环，不断在过度劳动和被迫休息之间往返。当症状较轻时，他们会坚持尽可能做得多，但过度劳动令症状加重，于是又要被迫休息或因此累垮。

“硬撑到垮”的循环，往往使人感到情况失控、难以预测及令人泄气。



“硬撑到垮”的相反做法是“量力而行” 。“量力而行” 的意思，是指将您的活动分散开来，每次做少许，并在活动与活动之间安排休息时间。“量力而行” 对有劳动后倦怠问题的人士确有帮助，从而可见那些症状并不是随机出现的，而是由于活动做过了头。如果您做的事情超出了身体所能承受的范围，其结果就是症状恶化。

另一方面，如果在能力范围内（我们称之为精力限度，英文是Energy Envelope）做到适可而止，就可以对您的症状有所掌控。

将活动量限制在精力限度内，可以令生活变得更加安稳、可预期。您可以按计划生活，而不是受症状情况所牵制；您会觉得自己可以掌控病情，而不是被它控制。

改编自 http://www.cfsselfhelp.org/pacing-tutorial

好处包括：

- 严重症状更少
- 受苦更少
- 生活更安稳和可以预计
- 感到自己能控制情况
- 需要休息的时间更少
- 可以有多些时间做您喜欢的事情
- 有改善的可能

1. 找出自己的限度 Finding Your Envelope

不仅要注意体力活动的上限，也要注意其他范畴（例如精神活动和社交活动）的上限。您可以利用本文末尾列出的资源中所提供的表格、日志和工作表，记录每天做过的事情，让自己察觉到有没有重复出现“硬撑到垮”的模式，这将有助于您找出自己的限度。

2. 适应您的限度 Adapting to Your Envelope

适应生活，在自己的限度范围内生活。这是一个渐进的过程，往往需同时采用多个策略，例如记录各项活动和策 略（利用末尾列出的资源中所提供的表格、日志和工作表），这有助您了解何时以及怎样去调整生活以控制症状。

3. 扩展您的限度 Expanding your Envelope

如果持之以恒，您也许能扩展自己的限度，从而可以做的更多，而症状并未恶化。

到哪里寻找更多信息	量力而行：http://www.cfsselfhelp.org/pacing-tutorial 用以记录活动和症状的日志、表格和工作表 http://www.cfsselfhelp.org/library/type/log_forms_worksheets

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，这是应对劳动后倦怠的有效方法。