



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe



SAMODZIELNA REHABILITACJA PO CIĘŻKIM COVID-19

Postępowanie w razie problemów ze skupieniem uwagi, pamięcią oraz logicznym myśleniem

Trudności z koncentracją, pamięcią czy logicznym myśleniem to problemy, z którymi często borykają się pacjenci po przebyciu ciężkich chorób – szczególnie, gdy byli hospitalizowani i poddani sztucznej wentylacji. Trudności te mogą zniknąć w ciągu tygodni lub miesięcy, ale u niektórych osób mogą trwać dłużej.

Jeśli doświadczasz podobnych problemów, pomocne mogą okazać się poniższe strategie:

- **Ćwicz bezpiecznie.** Ćwiczenia fizyczne mogą pomóc w regeneracji mózgu.
- **Wprowadź trening mózgu,** jak nowe hobby, układanie puzzli, łamigłówki słowne i numeryczne, ćwiczenia pamięciowe i czytanie.
- **Przygotuj sobie podpowiedzi** za pomocą list, notatek i przypomnień, które ułatwią Ci zapamiętanie rzeczy do zrobienia.
- **Podziel zadania** na pojedyncze kroki, aby zapobiegać narastaniu uczucia przytłoczenia.

Skontaktuj się z pracownikiem ochrony zdrowia, jeśli problemy z uwagą, pamięcią i logicznym myśleniem utrzymują się.