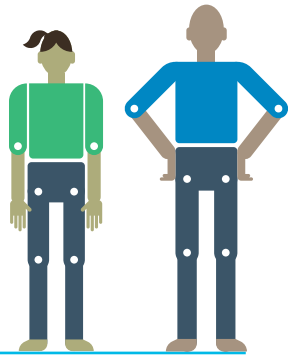
Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро

Рекомендации для поддержки самостоятельной реабилитации после болезни, вызванной COVID-19



Полное имя (Ф.И.О.)

Дата выписки из больницы:

Больница, где проходило ваше лечение:

Медицинский работник, предоставляющий пациенту данную брошюру:

Имя, фамилия и контактные данные местного врача:

Для кого предназначена эта брошюра?

Данная брошюра содержит описание базовых реабилитационных физических упражнений и сопутствующих рекомендаций, предназначенных для взрослых, которые были госпитализированы по поводу тяжелого заболевания COVID-19. Брошюра содержит информацию по следующим аспектам реабилитации:

Купирование одышки 2 ☐

Физические упражнения после выписки из больницы 5 ☐

Преодоление проблем, связанных с нарушением голосовой функции 17 ☐

Восстановление нарушенных функций глотания и употребления пищи и жидкостей 18 ☐

Преодоление трудностей, связанных с нарушениями памяти, мышления и концентрации внимания 20 ☐

Выполнение повседневных функций 21 ☐

Преодоление последствий стресса и проблем, связанных с расстройствами настроения 23 ☐

Когда нужно обращаться к врачу? 25 ☐

Ваш врач может выбрать из этой брошюры те упражнения, которые наиболее подходят для вас. Упражнения и рекомендации, содержащиеся в настоящей брошюре, не должны заменять собой конкретную индивидуальную программу физических упражнений или рекомендации, которые вы могли получить при выписке из больницы.

Ваша семья и друзья могут помочь вам быстрее восстановить прежний уровень здоровья. Поэтому вам, возможно, целесообразно поделиться этой брошюрой с ними.

Купирование одышки

После выписки из больницы пациенты часто испытывают одышку. Ослабление организма и потеря физической формы вследствие болезни и ее последствий могут стать причиной частого возникновения одышки. Ощущение одышки может вызвать у вас беспокойство, которое в свою очередь может усугубить симптомы одышки. Наилучший подход к устранению этой проблемы — сохранение спокойствия и выбор наиболее эффективных способов контроля одышки.

Симптомы одышки должны ослабевать по мере того, как вы постепенно увеличиваете уровень повседневной активности и интенсивность занятий физическими упражнениями. Однако положения тела и методы, приведенные ниже, могут помочь вам быстрее избавиться от проблем, связанных с одышкой.

Если вы начинаете чувствовать сильную одышку, не исчезающую при использовании этих положений тела или методов, обратитесь к своему врачу.

Положения тела, помогающие облегчить одышку

Ниже приводится описание некоторых положений тела, которые могут уменьшить вашу одышку. Попробуйте каждое из них, чтобы выяснить, какое или какие из них могут вам помочь. Находясь в любом из этих положений, вы также можете попробовать дыхательные техники, описанные ниже.

1. Положение лежа на боку с приподнятым изголовьем

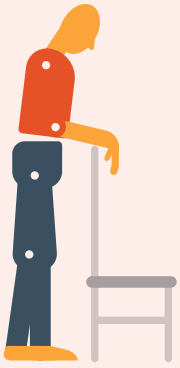
Положение лежа на боку с опорой на подушки, поддерживающие голову и шею. Колени немного согнуты.

2. Сидячее положение с наклоном туловища вперед

Сидя за столом, на котором лежит подушка, наклонитесь вперед, положив голову и шею на подушку, а руки на стол. Такое же положение можно принять и без подушки.

3. Сидячее положение с наклоном туловища вперед (без опоры на стоящий перед вами стол)

Сидя на стуле, наклонитесь вперед и положите руки на колени или на подлокотники кресла.



4. Положение стоя с наклоном вперед

В положении стоя наклонитесь вперед и обопритесь на спинку стула, подоконник или другую устойчивую поверхность.

5. Положение стоя с надежной опорой для спины

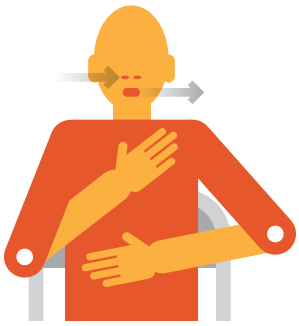
В положении стоя прислонитесь спиной к стене и вытяните руки вдоль тела. Поставьте ступни ног на расстоянии примерно 30 см от стены и слегка разведите их в стороны.

Различные техники дыхания

Контролируемое дыхание

Описанная ниже техника поможет вам расслабиться и контролировать свое дыхание:

- Сядьте в удобное положение так, чтобы ваша спина имела хорошую опору
- Положите одну руку на грудь, а другую на живот
- Если это помогает вам расслабиться, закройте глаза, если нет, то оставьте их открытыми, и сконцентрируйтесь на дыхании
- Делайте медленные вдохи через нос (или через рот, если вы не можете дышать через нос) и медленные выдохи через рот
- В процессе дыхания вы почувствуете, что рука на животе поднимается выше, чем рука на груди
- Старайтесь дышать медленно, расслабленно, ровно и спокойно, прилагая как можно меньше усилий



Метрономизированное дыхание (медленное глубокое дыхание животом)

Этим видом дыхания полезно пользоваться, когда вы выполняете действия, которые могут потребовать более значительных усилий или вызвать одышку, например, при подъеме по лестнице или по дороге, идущей вверх. Очень важно помнить, что у вас нет никакой необходимости спешить.

- Подумайте о том, как разбить намеченное вами действие на более мелкие составляющие, с тем чтобы после его завершения вы не устали и не испытывали одышку
- Вдохните перед тем, как сделать «усилие», например, перед тем, как подняться на ступеньку
- Сами усилия, например, при подъеме на ступеньку, следует делать на выдохе
- Вам, возможно, будет легче завершить процесс подъема, если вы будете вдыхать через нос и выдыхать через рот

Физические упражнения после выписки из больницы

Физические упражнения являются важной частью восстановления здоровья после тяжелого заболевания, вызванного COVID-19. Физические упражнения могут помочь вам:

- Улучшить физическую форму
- Уменьшить симптомы одышки
- Увеличить мышечную силу
- Улучшить чувство равновесия и координацию движений
- Улучшить свое мышление
- Уменьшить стресс и улучшить настроение
- Повысить чувство уверенности в себе
- Повысить уровень внутренней энергии

Найдите способ сохранить мотивацию к продолжению выполнения физических упражнений. Отслеживайте ваш прогресс с помощью дневника или приложения для упражнений на смартфоне или часах. Это может помочь вам добиться успеха.

Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений

Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений имеет важное значение, даже если у вас не было никаких трудностей с мобильностью (ходьбой) и другими видами физической активности в период до болезни. Это особенно важно:

- Если у вас были трудности с мобильностью в период, предшествующий госпитализации
- Если у вас имеется анамнез падений до или во время госпитализации
- При наличии у вас другого состояния организма или повреждения, которые при выполнении физических упражнений могут подвергнуть риску ваше здоровье
- Если вы были выписаны из больницы с условием продолжения оксигенотерапии (кислородотерапии) на дому

Во всех вышеуказанных случаях физические упражнения возможно потребуется выполнять в присутствии другого человека для обеспечения вашей безопасности. Всем людям, получающим дополнительный кислород, **СЛЕДУЕТ** проконсультироваться с врачом относительно использования кислорода во время занятий физическими упражнениями прежде, чем приступить в выполнению таких упражнений.

Приведенные ниже простые правила помогут вам выполнять физические упражнения без риска для здоровья:

- Перед занятиями физическими упражнениями всегда сначала делайте разминку, чтобы разогреться, и лишь затем переходите к более энергичным упражнениям, а закончив занятия позаботьтесь о постепенном охлаждении организма.
- Одевайте свободную, удобную одежду и поддерживающую обувь
- Занятия физическими упражнениями можно начинать не раньше чем через час после приема пищи
- Пейте достаточное количество воды
- Не занимайтесь физическими упражнениями в очень жаркую погоду
- В очень холодную погоду физические упражнения следует выполнять в помещении

При появлении любого из следующих симптомов следует либо воздержаться от занятий физическими упражнениями, либо прекратить дальнейшее их выполнение, а затем обратиться к своему врачу:

- Тошнота или чувство тошноты
- Головокружение, включая легкое головокружение
- Сильная одышка
- Ощущение липкости или повышенного потоотделения (потливости)
- Сдавленность в области груди
- Усиление боли

Если в том, месте, где вы проживаете, введены правила физического дистанцирования, не забывайте их соблюдать при занятиях физическими упражнениями на открытом воздухе.

Занятия физическими упражнениями на правильном уровне

Чтобы выяснить, выполняете ли вы физические упражнения на правильном уровне, произнесите какое-либо предложение:

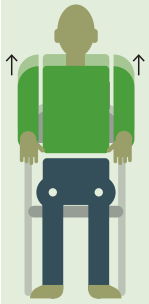
- Если вы способны произнести целое предложение без остановки и не испытывая одышки, то вы можете увеличить интенсивность физических упражнений
- Если из-за сильной одышки вы вообще не можете говорить или можете произнести только одно слово за один раз, то интенсивность ваших физических упражнений слишком высокая
- Если вы можете произнести предложение, делая паузу один или два раза, чтобы перевести дыхание, и испытываете умеренную или почти сильную одышку, то вы выполняете физические упражнения на правильном уровне

Помните о том, что одышка во время физических упражнений — это нормальная физиологическая реакция, которая не представляет для вас ни вреда, ни опасности. Постепенное улучшение физической формы поможет вам уменьшить симптомы одышки при выполнении физических упражнений. Для улучшения своей физической формы вы должны чувствовать умеренную или почти сильную одышку при выполнении физических упражнений.

Если вы чувствуете, что из-за сильной одышки вы не можете говорить, вам нужно либо замедлить темп выполнения упражнений, либо сделать паузу и отдохнуть до тех пор, пока ваше дыхание не станет более контролируемым. Для управления темпом выполнения физических упражнений вы можете воспользоваться описанием на странице 3 положений тела, помогающих облегчить одышку.

Разминочные упражнения

Разминка подготавливает ваше тело к физическим нагрузкам, чтобы предотвратить травмы. Ваша разминка должна длиться около 5 минут, и в конце разминки вы должны почувствовать легкую одышку. Разминочные упражнения можно выполнять сидя или стоя. Если вы выполняете разминку стоя, держитесь за устойчивую поверхность для поддержки, если это необходимо. Повторите каждое движение 2–4 раза.

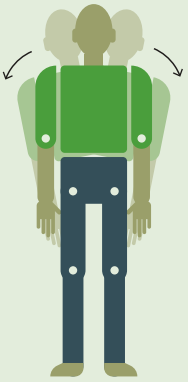


1. Пожимание плечами

Медленно поднимите плечи как можно выше вверх и снова опустите их

2. Круговые движения плечами

Делайте медленные вращательные движения плечами сначала вперед, потом назад. Руки расслабленно висят вдоль тела или лежат на коленях



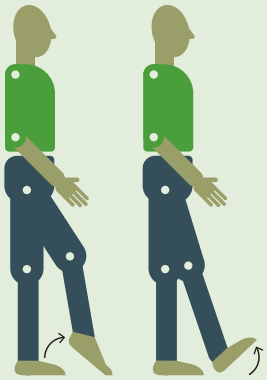
3. Наклоны туловища в стороны

Встаньте во весь рост, расставьте ноги на ширину плеч и опустите руки вдоль тела

Делайте небольшие наклоны из стороны в сторону, руки расслабленно скользят вниз вдоль тела

4. Поднимание коленей в положении сидя

Поочередно медленно поднимайте и опускайте колени, как показано на рисунке



5. Постукивания по поверхности пола/земли поочередно пальцами ног и пятками

Постучите сперва пальцами ног, а затем пяткой одной ноги по поверхности пола/земли перед вами. Повторите то же самое действие другой ногой

6. Круговые движения стопами

Сидя на стуле, выполняйте круговые движения стопой сначала левой, а затем правой ноги

Оздоровительные физические упражнения (фитнес-упражнения)

Оздоровительные физические упражнения рекомендуется делать в течение 20–30 минут 5 дней в неделю.

Описание нескольких примеров таких упражнений приводится ниже. Кроме того, к их числу может быть отнесена любая физическая активность, в результате которой глубина и частота дыхания повышается в умеренной или выраженной степени. Продолжительность оздоровительных упражнений следует увеличивать постепенно, чтобы не подвергать организм перегрузкам. Увеличение продолжительности оздоровительных упражнений может быть очень незначительным – например, на 30 или 60 секунд. Для возвращения к уровню активности, который был для вас обычным до перенесенной болезни, может потребоваться достаточно большое количество времени.

Несколько примеров оздоровительных упражнений

7. Ходьба на месте

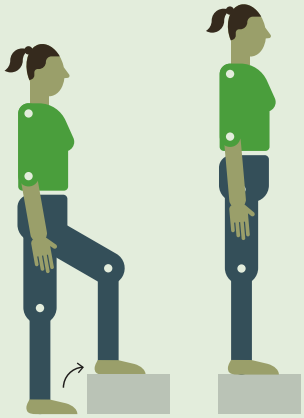
- Выполняя это упражнение вы можете опираться на спинку стула или любую устойчивую поверхность, а также поставить рядом с собой стул на случай потребности в отдыхе
- Поднимайте колени поочередно

Увеличение интенсивности этого упражнения:

- Постепенно увеличивайте высоту поднятия ног, чтобы по возможности колени поднимались до уровня таза

Выбор этого упражнения может стать целесообразным в следующих случаях:

- Если вы не в состоянии совершить прогулку на свежем воздухе
- Если вы не можете пройти значительное расстояние, прежде чем вам нужно будет присесть для отдыха



8. Зашагивания на ступеньку

- Для этого упражнения используйте нижнюю ступеньку вашего лестничного пролета
- При необходимости держитесь за поручень лестницы для опоры, а также поставьте рядом стул, чтобы можно было присесть и отдохнуть
- Поднимайтесь на ступеньку и спускайтесь с нее, меняя ногу через каждые 10 шагов

Увеличение интенсивности этого упражнения:

- Увеличьте высоту подъема на ступеньку или любое другое возвышение или скорость шагов вверх и вниз
- При наличии хорошего чувства равновесия это упражнение можно выполнять с утяжелителями

Выбор этого упражнения может быть целесообразным в следующих случаях:

- Если вы не можете совершить пешую прогулку на свежем воздухе
- Если вы не можете пройти значительное расстояние, прежде чем вам нужно будет присесть для отдыха

9. Ходьба

- При необходимости используйте для ходьбы ходунки, костыли или опорную трость
- Выберите маршрут, который является относительно ровным и плоским

Увеличение интенсивности этого упражнения:

- Увеличьте скорость ходьбы или проходимое вами расстояние или, если это возможно, Увеличьте скорость ходьбы или проходимое вами расстояние или, если это возможно, включите в свой маршрут ходьбу по дороге, идущей вверх

Выбор этого упражнения может быть целесообразным в следующих случаях:

- Если вы можете выйти из дома для пешей прогулки на свежем воздухе

10. Бег трусцой или езда на велосипеде

- Бегать трусцой или ездить на велосипеде можно только, если это безопасно для вашего здоровья

Выбор этого упражнения может быть целесообразным в следующих случаях:

- Если ходьба не помогает достичь той степени одышки, которая вам нужна
- Если вы могли бегать трусцой или кататься на велосипеде до того, как заболели

Укрепляющие (силовые) физические упражнения

Укрепляющие физические упражнения помогут восстановить силу мышц, которые ослабли из-за перенесенной болезни. Вы должны стремиться делать три сеанса укрепляющих упражнений каждую неделю. Укрепляющие упражнения не заставят вас чувствовать одышку так же, как оздоровительные упражнения. Вместо этого ваши мышцы будут чувствовать себя так, как будто они тяжело работали.

Все упражнения рекомендуется делать в 3 подхода по 10 повторов каждое с коротким перерывом для отдыха между подходами. Не следует волноваться, если упражнения покажутся вам трудными. В этом случае начните с меньшего количества повторов в каждом подходе, постепенно доведя их число до 10. Когда вы начнете выполнять эти упражнения без затруднений и в полном объеме, используйте более тяжелые отягощения, чтобы заставить ваши мышцы работать сильнее. В качестве отягощений вы можете использовать консервные банки или бутылки с водой.

Ниже приведено описание ряда упражнений для укрепления мышц рук и ног, которые можно выполнять сидя или стоя. Эти упражнения можно выполнять в любом порядке. Не забывайте поддерживать хорошую осанку, с прямой спиной и подтянутым животом, и выполнять упражнения в медленном темпе.

Не забывайте делать вдох, когда вы готовитесь выполнить самую трудную часть упражнения, и делать выдох, когда вы прилагаете усилие.

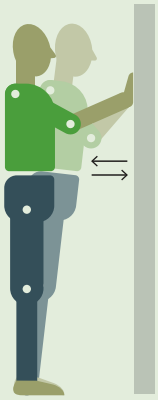
Несколько примеров упражнений для укрепления РУК

1. Упражнение для укрепления бицепсов

- Руки с отягощениями вытянуты вдоль тела и повернуты ладонями вперед
- Верхняя часть рук должна оставаться неподвижной. Сгибая руки в локтевых суставах, медленно поднимите отягощения к плечам и затем медленно опустите их вниз
- Это упражнение можно выполнять сидя или стоя

Увеличение интенсивности упражнения:

- Увеличьте вес, который вы используете при выполнении этого упражнения

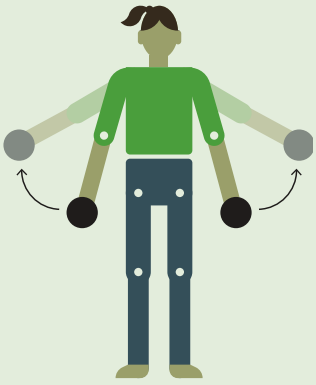


2. Отталкивания от стены

- Встаньте на расстоянии около 30 сантиметров от стены. Положите вытянутые руки на стену пальцами вверх на уровне плеч (пальцы направлены вверх)
- Сохраняя прямое положение туловища, согните локти и опуститесь к стене, затем медленно оттолкнитесь от нее, возвращаясь в исходное положение

Увеличение интенсивности упражнения:

- Отойдите подальше от стены



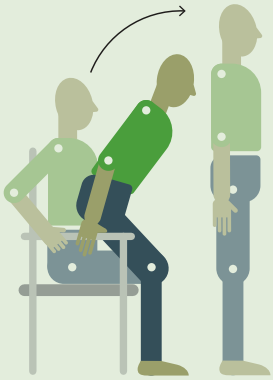
3. Поднимание рук в стороны

- Исходное положение: в обеих руках вы держите отягощения, руки опущены вдоль тела, ладони обращены внутрь
- Поднимите обе руки в стороны до удобной для вас высоты (максимально до уровня плеч), затем медленно опустите их вниз
- Это упражнение можно выполнять сидя или стоя

Увеличение интенсивности упражнения:

- Увеличьте высоту, на которую вы поднимаете руки, но не выше уровня плеч
- Увеличьте вес, который вы используете при выполнении этого упражнения

Несколько примеров упражнений для укрепления НОГ



1. Вставания со стула

- Сядьте, расставив ноги на ширину бедер. Вытянув руки вдоль тела или скрестив их на груди, медленно встаньте, удерживая положение на счет 3, затем медленно сядьте обратно на стул. Все время держите ноги на полу
- Если вы не можете встать со стула без помощи рук, попробуйте сесть на стул повыше. Если выполнение этого упражнения поначалу все еще слишком тяжело, воспользуйтесь помощью рук

Увеличение интенсивности упражнения:

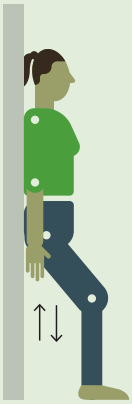
- Сделайте процесс вставания как можно медленнее
- Выполняйте упражнение с помощью более низкого стула
- Выполняйте упражнение с отягощениями, прижатыми к груди

2. Выпрямление коленных суставов

- Сядьте в кресло, поставив ноги вместе. Выпрямите одну ногу в коленном суставе, удерживайте ногу в прямом положении в течение 1–2 секунд, затем медленно опустите ее. Повторите упражнение с другой ногой

Увеличение интенсивности упражнения:

- Увеличьте время удержания вытянутой ноги до счета 3
- Замедлите темп выполнения упражнения

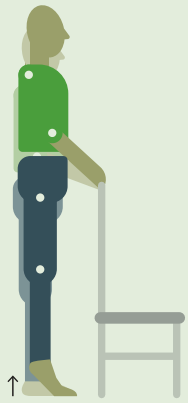


3. Приседания

- Встаньте спиной к стене или другой устойчивой поверхности, слегка расставив ноги. Поставьте ступни ног на расстоянии примерно 30 см от стены и слегка разведите их в стороны. В качестве альтернативного варианта положите руки на спинку устойчивого стула
- Упираясь спиной в стену или держась за стул, немного и медленно согните колени; ваша спина будет скользить вниз по стене. Ваши бедра должны оставаться выше колен
- После небольшой паузы медленно выпрямите колени

Увеличение интенсивности упражнения:

- Увеличьте степень сгибания коленного сустава (не забывайте держать бедра выше колен)
- Увеличьте время паузы до счета 3, прежде чем выпрямлять колени



4. Упражнение на кончиках пальцев ног (вставание на цыпочки)

- В положении стоя положите руки на устойчивую поверхность для поддержания равновесия, но не опирайтесь на них
- Медленно поднимитесь на цыпочки и медленно вернитесь в исходное положение

Увеличение интенсивности упражнения:

- Удерживайте стойку на цыпочках, считая до трех
- Попеременно вставайте на кончики пальцев одной ноги

Упражнения для охлаждения организма после тренировки

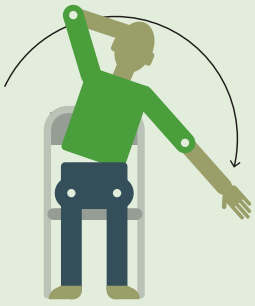
Физические упражнения для охлаждения организма позволяют вашему организму постепенно остыть и вернуться к моменту завершения тренировки. Период охлаждения после выполнения физических упражнений должен длиться примерно 5 минут и к его окончанию ваше дыхание должно нормализоваться Попробуйте выполнить все предлагаемые упражнения и растяжки, но если некоторые из них окажутся для вас слишком трудными, выполняйте те, которые вам по силам.

1. **Медленная обычная ходьба или медленная ходьба на месте в течение примерно двух минут**

2. **Повторите разминочные упражнения для улучшения подвижности суставов. Такие упражнения можно выполнять сидя или стоя**

3. **Растяжка мышц**

Упражнения для растяжки мышц могут способствовать уменьшению любой болезненности, которую вы можете почувствовать в течение одного-двух дней после тренировки. Вы можете делать такие упражнения сидя или стоя. Все растяжки должны выполняться осторожно и медленно с удержанием каждой из них в течение 15—20 секунд.

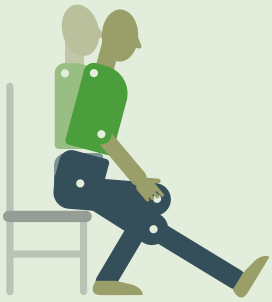


Растяжка боковых мышц туловища:

Исходное положение: Сидя на стуле положите правую руку на затылок локтем вверх. Слегка наклонитесь влево, пока вы не почувствуете натяжение мышц на правой стороне тела. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с наклоном вправо.

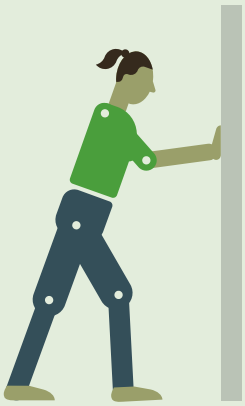
Растяжка плечевых мышц:

Вытяните правую руку перед собой на уровне плеча. Держа правую руку прямо, поверните ее поперек тела на уровне плеча, другой рукой прижмите руку к груди, чтобы почувствовать натяжение мышц вокруг плеча. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с левой рукой.



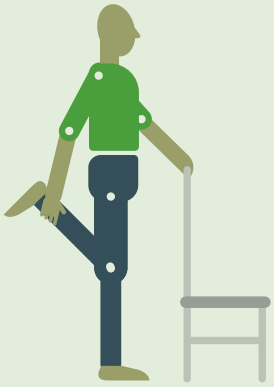
Растяжка задних мышц бедра:

Сядьте на край стула. выпрямив спину и поставив стопы на пол. Поставьте правую ногу прямо перед собой, пяткой упираясь в пол. Положите руки на другое бедро для поддержки. Сидя так высоко, как только можете, слегка наклонитесь вперед в бедрах, пока не почувствуете легкое натяжение мышц на задней части вытянутой ноги. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с левой ногой.



Растяжка мышц нижней части ноги (икроножная мышца):

В положении стоя с расставленными ногами наклонитесь вперед, чтобы опереться на стену или любую другую прочную поверхность. Держите тело прямо и поставьте правую ногу позади себя, как это показано на изображении. Согните колено передней ноги, держа заднюю ногу прямо, а пятку на полу. Вы должны почувствовать натяжение мышц в задней части голени. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с другой ногой.



Четырехглавая мышца бедра (квадрицепс):

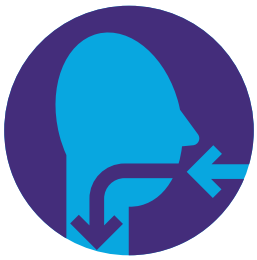
Исходное положение: стоя, левая рука опирается на спинку стула или иную устойчивую поверхность. Согните одну ногу за спиной, возьмите правой рукой правую ногу за лодыжку (см. рисунок). Подтяните пятку к ягодице до ощущения натяжения в передней части бедра. Держите колени близко друг к другу, а спину прямо. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с другой ногой.

Вы также можете сделать эту растяжку, сидя на прочном стуле: сядьте на переднюю боковую часть стула (так, чтобы вы сидели только примерно на половине стула). Сдвиньте ближайшую к краю стула ногу и расположите ее так, чтобы колено находилось на одной линии с бедром, а вес тела приходился на пальцы ног. Вы должны почувствовать натяжение мышц в передней части бедра. Повторите упражнение с другой ногой.

Преодоление проблем, связанных с нарушением голосовой функции

Иногда у людей, которым проводилась искусственная вентиляция (ИВЛ) возникают проблемы с голосом. Если ваш голос хриплый или слабый, очень важно:

- **Продолжайте говорить, когда это не доставляет вам больших неудобств.** Для восстановления голоса вам нужно будет продолжать говорить (использовать голосовые связки). Если во время разговора вы почувствовали усталость, сделайте перерыв в разговоре, а также проинформируйте своих друзей и членов семьи о том, что при разговоре вам периодически нужно делать паузу для отдыха.
- **Не напрягайте свой голос.** Не шепчите, так как это может напрячь ваши голосовые связки. Постарайтесь не повышать голос и не кричать. Если вам нужно привлечь чье-то внимание, попробуйте произвести шум с помощью предмета.
- **Делайте паузы для отдыха.** Если в ходе разговора вы испытывает одышку, вам никогда не следует напрягаться. Сделайте паузу в разговоре, спокойно сядьте и сосредоточьтесь на правильном дыхании. Попробуйте использовать методы контроля дыхания, описанные ранее в этой брошюре. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что вы опять готовы продолжить разговор.
- **Попробуйте напевать себе что-то под нос,** чтобы попрактиковаться в использовании своего голоса, стараясь при этом не напрягаться.
- **Используйте другие способы коммуникации,** такие как письмо, текстовые сообщения или использование жестов, если при обычном разговоре вы испытываете трудности или неудобства.
- **Пейте маленькими глотками воду в течение всего дня,** чтобы ваш голос работал.



Восстановление нарушенных функций глотания и употребления пищи и жидкостей

Если в процессе больничного лечения вам была введена интубационная трубка, у вас могут возникнуть некоторые трудности с глотанием пищи и жидкостей. Это происходит из-за возможного ослабления мышц, используемых при глотании. Хорошее питание и употребление достаточного количества питьевой воды/соков играют большую роль в вашем выздоровлении.

Внимательное отношение к процессу глотания имеет большое значение для предотвращения удушья и легочных инфекций. Риск таких проблем возникает в случаях, когда в процессе глотания пища или питье попадает не в пищевод, а в легкие.

Если вы испытываете трудности с глотанием, выполнение приведенных ниже рекомендаций может способствовать их преодолению:

- **Сидите прямо, когда вы едите или пьете.** Никогда не ешьте и не пейте в положении лежа.
- **Оставайтесь в вертикальном положении** (сидя, стоя, ходя) в течение по крайней мере 30 минут после еды.
- **Попробуйте пищевые продукты различной консистенции** (жидкие, мягкие, твердые, мелко нарезанные и т.д.), чтобы выяснить, какие продукты вам легче глотать. Вам возможно будет полезно сначала выбирать мягкую, гладкую и/или влажную пищу или нарезать твердую пищу на очень маленькие кусочки.
- **Сосредоточьтесь на процессе приема пищи или питья.** Старайтесь есть в тихом месте.
- **Не торопитесь во время еды.** Откусывайте небольшие кусочки пищи и тщательно их прожевывайте. Пить следует маленькими порциями в интервалах между глотками пищи.
- **Не кладите в рот следующую порцию еды или напитка,** если вы еще не проглотили предыдущую порцию. При наличии оставшейся во рту пищи сперва проглотите ее.

- Если обычный режим питания с трехразовым приемом пищи стал для вас затруднительным или утомительным, следует **уменьшить количество пищи, съедаемой за один раз, но увеличить количество приемов пищи в течение дня**.
- **Если вы начинаете кашлять или испытывать одышку в процессе еды и питья,** сделайте перерыв для отдыха и восстановления сил.

Здоровое питание имеет огромное значение для вашего выздоровления, особенно если вы испытываете слабость или если вам проводилась искусственная вентиляция легких. Чистите зубы после каждого приема пищи и не допускайте недостатка воды в организме. Это позволит сохранить здоровье полости рта.

Если проблемы с употреблением пищи и жидкостей сохраняются длительное время, обратитесь за помощью к своему врачу.

Восстановление нарушенных функций памяти, мышления и концентрации внимания

Очень часто у людей, перенесших тяжелое заболевание, особенно если им была проведена искусственная вентиляция легких, наблюдается снижение таких функций, как целенаправленность внимания, запоминание и ясное мышление. Эта проблема может исчезнуть в течение нескольких недель или месяцев, но у некоторых людей она может продолжаться более длительный период.

Важно, чтобы вы и члены вашей семьи умели определить возможное наличие этой проблемы, поскольку она может повлиять на ваши отношения, ваши способности выполнять повседневные дела и ваше возвращение к профессиональной или образовательной деятельности.

Если вы испытываете эту проблему, приведенные ниже стратегии могут способствовать ее преодолению:

- Восстановлению функций головного мозга могут помочь **физические упражнения**. Выполнение физических упражнений может быть затруднительно при наличии таких симптомов, как слабость, одышка или усталость, но даже в этом случае попробуйте постепенно ввести в свой ежедневный режим занятия легкими физическими упражнениями. Оздоровительные и силовые физические упражнения, описанные ранее в этой брошюре, являются хорошим начальным способом восстановления здоровья.
- Восстановлению когнитивных функций могут способствовать такие **упражнения для головного мозга**, как новые хобби или виды деятельности, головоломки, игры со словами и числами, упражнения для развития памяти, чтение. Начните с таких упражнений для мозга, которые амбициозны, но достижимы, постепенно увеличивая их сложность. Такой подход поможет вам поддержать мотивацию.
- **Используйте такие средства напоминания самому себе** о том, что нужно сделать, как списки, заметки и звуковые сигналы телефона
- Запланированные вами дела следует **разбить на отдельные действия,** чтобы они не казались чрезмерно сложными или даже невозможными.

Некоторые из перечисленных ниже методик управления повседневными делами, включая корректировку своих ожиданий и получение помощи со стороны друзей и близких, также могут помочь вам справиться с последствиями нарушения функций концентрации внимания, памяти и ясного мышления.

Выполнение повседневных функций

В процессе выздоровления важно снова вернуться к активному образу жизни, но это может быть затруднительно, особенно если вам мешают такие часто наблюдающиеся после тяжелой болезни проблемы, как сильная одышка, усталость и слабость. Все, что мы делаем, включая стирку, одевание, приготовление пищи, трудовую и игровую деятельность, требует определенной энергии.

После перенесенной тяжелой болезни уровень вашей энергии может быть снижен и на выполнение некоторых функций может потребоваться больше усилий, чем прежде.

Если вы находитесь в такой ситуации, следующие стратегии могут оказаться для вас полезными:

- **Ваши ожидания** относительно того, что вы можете сделать в течение дня, следует **корректировать** с учетом ваших реальных возможностей. Устанавливайте реалистичные цели с учетом вашего самочувствия. Помните о том, что в ситуации, когда вы испытываете сильную усталость, одышку или слабость, даже самостоятельный подъем с постели, умывание и одевание — это уже большое достижение.
- **Экономьте свои силы и энергию**, во всех возможных случаях выполняя повседневные функции в сидячем положении, например, когда вы принимаете душ, одеваетесь или занимаетесь приготовлением пищи. Старайтесь не заниматься делами, для выполнения которых нужно будет длительное время стоять, наклоняться, тянуться высоко вверх или сидеть на корточках.
- **Выполнение стоящих перед вами задач следует разбить на отдельные этапы,** а сам процесс связанных с этим действий нужно планировать так, чтобы более тяжелые задания перемежались с более легкими. Кроме того, целесообразно позаботиться о том, чтобы в течение вашего дня определенный период времени был отведен для отдыха.

- **Принимайте помощь других людей** в выполнении тех функций, которые могут быть для вас трудными или даже непосильными. К таким функциям могут, в частности, относится следующие: уход за детьми, совершение покупок, приготовление пищи, вождение автомобиля. Принимайте предложения людей, желающих оказать вам поддержку, а также сообщайте им о тех видах помощи, в которых вы нуждаетесь. В процессе реабилитации вам также могут быть полезны услуги служб, оказывающих бытовую помощь, например, в покупке необходимых товаров и приготовлении пищи.
- **Процесс возвращения к прежнему уровню повседневной активности должен быть постепенным.** Не пытайтесь приступить к выполнению всех своих прежних функций, пока не почувствуете, что вы к этому готовы. Для соблюдения этой рекомендации вам возможно потребуется следующее: обсудить с работодателем вопрос о постепенном возвращении к работе; взять на себя более легкие обязанности; найти возможность для получения поддержки по уходу за детьми; не форсировать возвращение ко всем своим прежним хобби и интересам.

Преодоление стрессов, чувства тревоги и депрессии

Пребывание в больнице с очень тяжелым состоянием организма может быть очень сильным стрессом, который может оказать сильное негативное воздействие на ваше настроение. В такой ситуации нет ничего необычного в том, что человек может испытывать стресс и тревогу (например, в виде чувства беспокойства и страха) или депрессию (например, в виде плохого настроения и печали). Воспоминания или сны о том, что вы находитесь в больнице, могут прийти к вам, даже если вы этого совсем не хотите. Вас могут посещать тяжелые мысли или чувства, связанные с потенциальным риском для вашей жизни. Ваше настроение также может ухудшиться из-за того, что вы все еще не можете вернуться к обычному ритму жизни, к которому вы так привыкли.

В свою очередь, эти тяжелые и сложные чувства могут повлиять на вашу способность заниматься повседневной деятельностью — особенно если вы менее мотивированы из-за большого разрыва между вашими ожиданиями и тем, что реально достижимо.

Таким образом, преодоление стрессов, чувства тревоги и депрессии является важной частью вашего общего выздоровления.

Ниже вы найдете список простых рекомендаций, которые помогут вам быстрее улучшить состояние своего здоровья.

Позаботьтесь об удовлетворении своих основных потребностей

- **Полноценный сон —** Ваш сон был, вероятно, нарушен во время госпитализации. Чувство стресса также может оказать негативное влияние на продолжительность и качество вашего сна. Попробуйте восстановить обычный для вас режим сна и бодрствования, например, используя для этой цели напоминающие звуковые сигналы. Вам или членам вашей семьи/лицам, осуществляющим уход, нужно позаботиться о том, чтобы в окружающей вас обстановке не было факторов, которые могут нарушить ваш покой, например, слишком много света или шума. Сведение к минимуму поступления в организм никотина (например, от курения), кофеина и алкоголя, а также использование стратегий релаксации помогут вам быстрее заснуть и не просыпаться в течение ночи.

- **Достаточное и здоровое питание** имеет важное значение для вашего общего благополучия. Если вам трудно жевать или глотать, то вам следует выполнять рекомендации, приведенные в этой брошюре или полученные от вашего врача. Важную роль в обеспечении вашего полноценного питания могут сыграть члены вашей семьи и лица, осуществляющие уход.
- **Будьте физически активны,** так как физическая активность способствует уменьшению стресса и снижению вероятности развития депрессии. Интенсивность физической активности следует увеличивать постепенно и с соблюдением всех мер безопасности.

Рекомендации по самопомощи

- **Поддержание социальных связей** имеет очень важное значение для вашего психического благополучия. Беседы с другими людьми могут помочь не только уменьшить стресс, но и найти способы преодоления трудностей и проблем, связанных с восстановлением прежнего уровня здоровья. Если вы живете один, то поддержание контактов с друзьями или родственниками по телефону или с помощью интернета может помочь вам чувствовать себя менее одиноким. Из-за своего депрессивного настроения вы можете испытывать чувство социального отчуждения. Поэтому сообщите своим родственникам, друзьям и знакомым, что в период своего выздоровления вам будет приятно и полезно общаться с ними.
- **Занимайтесь расслабляющими видами деятельности,** которые не слишком утомляют вас, например, такими, как слушание музыки, чтение или духовные практики. Медленное дыхание также помогает уменьшить стресс и является еще одной разновидностью стратегии релаксации. К практике медленного дыхания следует переходить постепенно, особенно, если поначалу это связано с большими трудностями. Выполняйте рекомендации относительно техники контролируемого дыхания, приведенные ранее в этой брошюре, чтобы установить нужный (замедленный) ритм дыхания.
- Постепенно и учитывая свое состояние здоровья **повышайте уровень своей бытовой и трудовой деятельности или увлечения своими хобби,** так как это способствует улучшению настроения.

Если вы ранее получали услуги специалистов по охране психического здоровья, обсудите с ними вопрос о дальнейшем получении их услуг. Члены семьи и лица, осуществляющие уход, также могут играть важную роль, поддерживая людей, у которых несмотря на имеющее место физическое восстановление после болезни наблюдается ухудшение психического здоровья. Члены семьи и лица, осуществляющие уход, могут помочь таким людям получить необходимую поддержку, когда они в ней нуждаются.

Когда нужно обращаться к врачу?

Последствия перенесенной госпитализации и серьезного заболевания могут значительно различаться между людьми. Вам нужно без промедления обратиться к врачу, например, к врачу общей практики, специалисту по реабилитации или врачу иного профиля, в следующих случаях:

- Симптомы одышки в покое не уменьшаются несмотря на использование методов контроля дыхания, описанных на стр. 4.
- При минимальной физической активности вы испытываете сильную одышку, которая не уменьшается даже при использовании любого из положений для облегчения одышки, перечисленных на странице 3.
- До или во время физических упражнений Вы испытываете один или несколько из симптомов, описанных на стр. 6.
- Если не наблюдается ни улучшения ваших умственных процессов (концентрация внимания, память, мыслительная деятельность), ни уменьшения чувства усталости, что очень затрудняет выполнение повседневных функций или мешает вам вернуться к выполнению служебных обязанностей или других ролей.
- Если ваше настроение ухудшается, особенно если плохое настроение сохраняется на протяжении нескольких недель.

Местные социальные и реабилитационные службы, куда можно обратиться за поддержкой:

Имена/названия и контактные данные соответствующих специалистов или служб

Имеющиеся дополнительные ресурсы

"Doing What Matters in Times of Stress"
https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927.
"A guide to preventing and addressing social stigma associated with COVID-19"
https://www.who.int/publications/m/item/a-guide-to-preventing-and-addressing-social-stigma-associated-with-covid-19

Европейское региональное бюро ВОЗ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) — специализированное учреждение Организации Объединенных Наций, созданное в 1948 г., основная функция которого состоит в решении международных проблем здравоохранения и охраны здоровья населения. Европейское региональное бюро ВОЗ является одним из шести региональных бюро в различных частях земного шара, каждое из которых имеет свою собственную программу деятельности, направленную на решение конкретных проблем здравоохранения обслуживаемых ими стран.

Государства-члены

Австрия
Азербайджан
Албания
Андорра
Армения
Беларусь
Бельгия
Болгария
Босния и Герцеговина
Венгрия
Германия
Греция
Грузия
Дания
Израиль
Ирландия
Исландия
Испания
Италия
Казахстан
Кипр
Кыргызстан
Латвия
Литва
Люксембург
Мальта
Монако
Нидерланды
Норвегия
Польша
Португалия
Республика Молдова
Российская Федерация
Румыния
Сан-Марино
Северная Македония
Сербия
Словакия
Словения
Соединенное Королевство
Таджикистан
Туркменистан
Турция
Узбекистан
Украина
Финляндия
Франция
Хорватия
Черногория
Чехия
Швейцария
Швеция
Эстония

Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро
UN City, Marmorvej 51, DK-2100
Copenhagen Ø, Denmark
Тел.: +45 45 33 70 00
Факс: +45 45 33 70 01
Эл. адрес: eurocontact@who.int
Веб-сайт: www.euro.who.int

© Всемирная организация здравоохранения, 2020.
Некоторые права защищены. Данная работа распространяется на условиях лицензии CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

WHO/EURO:2020-855-40590-54572