



PAMĚŤ A KONCENTRACE

Zvládání dopadu onemocnění COVID na paměť a myšlení

Většina lidí, co si prošla COVIDEM se zotaví bez dlouhodobých následků na paměť a soustředění. Někteří lidé se potýkají v této oblasti s menšími problémy, které poměrně rychle postupně vymizí. Nicméně část osob, především těch, kteří prodělali závažný průběh nemoci a byli léčena na jednotkách intenzivní péče, trpí těmito problémy ve větší míře a déle.

Lidem, kteří měli problémy s pamětí už před onemocněním, se paměť může krátkodobě zhoršit, nicméně toto zhoršení nemusí být nijak závažné a většinou se rychle vrátí do normálu.





Jak může COVID ovlivnit paměť a myšlení?

Paměť:

Pokud máte problémy s pamětí, bude pro vás obtížné udržet v hlavě nějakou informaci, provést rozhodnutí na základě této informace, můžete mít potíže s vybavením si něčeho z minulosti, nebo si vzpomenout, že máte užít léky.





Pozornost a koncentrace

Zhoršená pozornost a koncentrace způsobuje potíže ve chvíli, kdy se snažíme věnovat pozornost něčemu konkrétnímu a nenechat se rozrušovat věcmi, které nás u toho rozptylují. Takže pro nás bude mnohem těžší najít otvírák na konzervy v šuplíku, pomoci našemu dítěti/vnoučeti s jeho domácím úkolem, udržet konverzaci, zatímco hraje televize. Nebo se soustředit na rozhovor, který je na nás moc rychlý nebo se ho účastní více lidí. Také bude mnohem náročnější dělat více věcí najednou nebo nenechat se u nějaké činnosti něčím vyrušit.

Exekutivní (výkonné) funkce

Výkonnými funkcemi se rozumí mentální procesy, které nám umožňují řešit problémy, dělat rozhodnutí, plánovat dopředu, a dokončovat naše činnosti.

Exekutivní funkce jsou potřeba například ve chvílích, kdy řešíme nějaký problém, snažíme se naplánovat dovolenou, dáváme opravit auto, hledáme novou práci nebo nový byt apod.

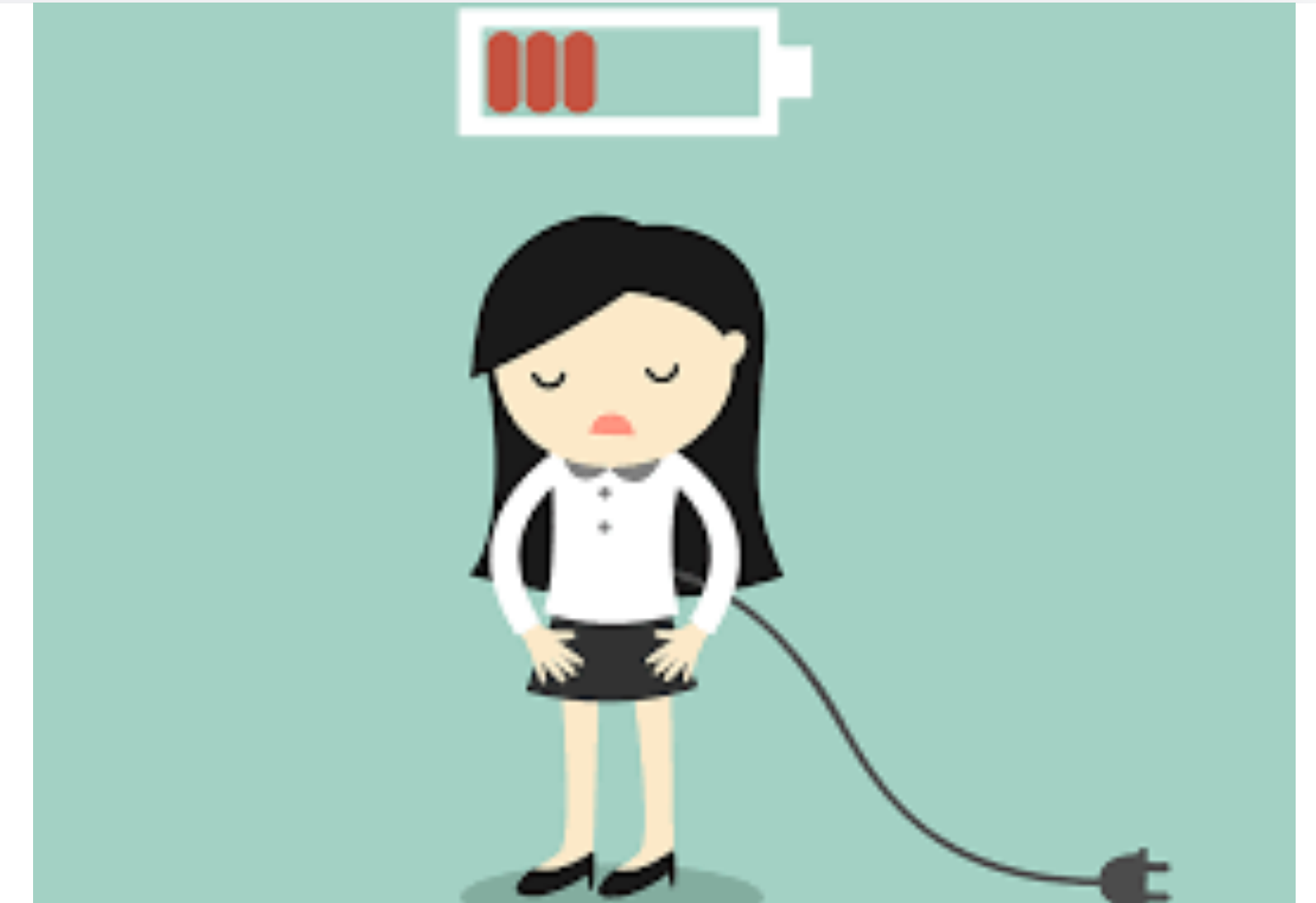
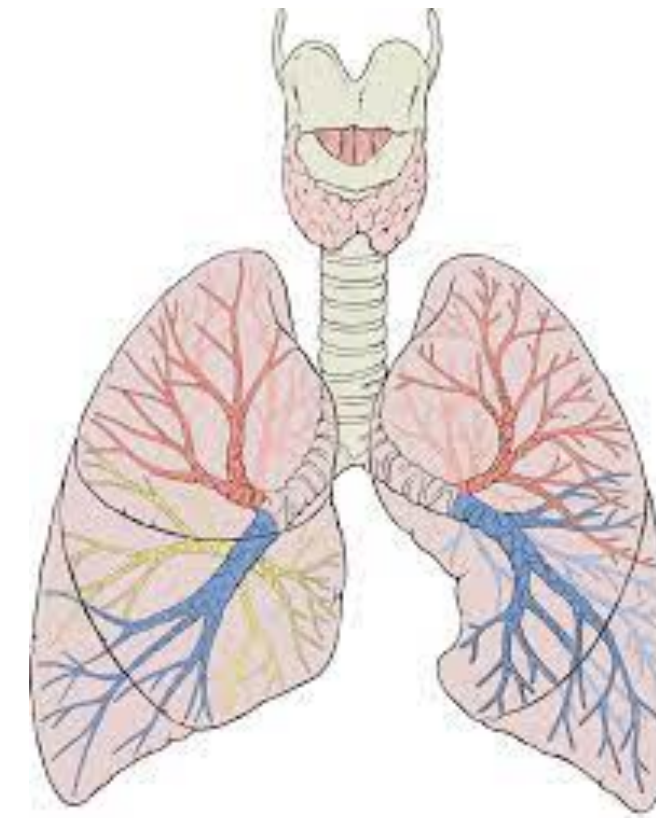


Lidé, kteří mají problémy s exekutivními funkcemi se často zdají dezorganizovaní, impulsivní a často věci nepromýšlí až do konce. Je pro ně obtížné začít plnit své povinnosti/úkoly, nebo začnou ale už věc nedokončí. Důvodem toho může být odvedení pozornosti jiným směrem a v důsledku toho neschopnost úkol dokončit.

Proč COVID ovlivňuje paměť a myšlení?

Je mnoho důvodů proč lidé, kteří prošli COVIDEM mohou mít zhoršenou paměť a úsudek.

- Únava
- Strach a úzkost
- Zhoršená nálada
- Zánět mozku
- Syndrom akutní dechové tísně
- Cévní mozková případ



Únava

Únava, která se velmi často vyskytuje u zotavování se z infekčních nemocí, má velký vliv na schopnost soustředit se. Často můžete pociťovat nedostatek mentální energie na věnování pozornosti konkrétním věcem, i když je považujete za důležité. Pokud se na něco nedokážete soustředit, je těžší si to zapamatovat. Pokud jste se po nemoci vrátili do práce, může být pro vás náročné soustředit se na vaše povinnosti, zvláště ve chvíli, kdy jde třeba o ty méně zajímavé, nebo kdy se nadále cítíte vyčerpaně.



Strach a úzkost

Období COVIDOVÉ pandemie je stresující a znepokojující doba, mnoho lidí během ní zažívá pocit ohrožení, výrazné obavy a úzkosti. Zážitek samotné nemoci, případně pobyt v nemocnici je také pro mnoho lidí významný zdroj úzkosti a stresu.

Pobyt na intenzivní péči je velice stresující zážitek, který může vést k nepříjemným vzpomínkám nebo nočním můrám. Úzkost, obtěžující a nepříjemné myšlenky a obavy mohou také ovlivňovat vaši schopnost soustředit se stejně tak jako únava. Pokud se nedokážete soustředit, je pro vás těžší zapamatovat si informace, řešit problémy a rozhodovat se.



Zánět mozku

U malého množství lidí může COVID způsobit zánět mozku. Pokud tomu tak u vás bylo, vaši lékaři by vás měli upozornit na to, že z vašich vyšetření vyplývá, že jste prodělali zánět mozku (encefalitidu). Příznaky encefalitidy záleží na tom, která část mozku byla zánětem zasažena. Většinou je přítomna: zhoršená pozornost, schopnost soustředit se, zapamatovat si informace, vybavit si je, schopnost řešit problémy, rozhodovat se, plánovat a organizovat si věci.



Syndrom akutní dechové tísně (Acute-respiratory syndrome - ARDS)

U některých osob během onemocnění COVID se rozvine určitý typ respiračního selhání způsobený zánětem plic nazývaným ARDS. Pacienti s ARDS jsou obvykle léčeni na jednotce intenzivní péče a jejich dýchání je zajištěno pomocí ventilátoru. Pokud v průběhu tohoto syndromu dojde ke zhoršenému zásobování mozku kyslíkem, může následně dojít ke zhoršení kognitivních schopností nemocného.

Cévní mozková příhoda

U části nemocných má onemocnění COVID může způsobovat cévní příhody. Pokud se vyskytnou v oblasti mozku, opět mohou vést následně ke zhoršení kognitivních schopností nemocného. Dalším důsledkem může být zhoršení nálady, emoční labilita a další psychické příznaky.

Jak se vypořádat s problémy s pamětí a myšlením

První krok ke zvládnutí těchto problémů je přijetí toho, že je máte. Obzvláště pokud jste se nenechali nikde profesionálně testovat, což je časté, může být pro vás těžké si uvědomit, že potíže, které máte, jsou skutečné. Někdy se lidé snaží stále sami sebe nějak vyšetřovat, aby zjistili, zda jsou v pořádku nebo ne. Problémy s pamětí a myšlením jsou však velmi časté u osob, které prodělaly závažnou formu onemocnění COVID.



Pokud se zeptáte členů své domácnosti, pravděpodobně zjistíte, že si změn ve vašem chování všimli. Komunikace s ostatními o vašich potížích pomůžete nejen vám přijmout vaše potíže, ale i vaší rodině vás pochopit a vytvořit atmosféru, kde se s problémy můžete vypořádávat společně a nevyhýbat se jim. Také to určitě uvolní napětí jak ve vás, tak u ostatních. Vyrovnat se s faktem, že po prodělání COVID máte kognitivní problémy, je obtížné jak pro vás, tak pro vaše rodinné příslušníky. Zavírání očí na tímto tématem nepomůže nikomu.

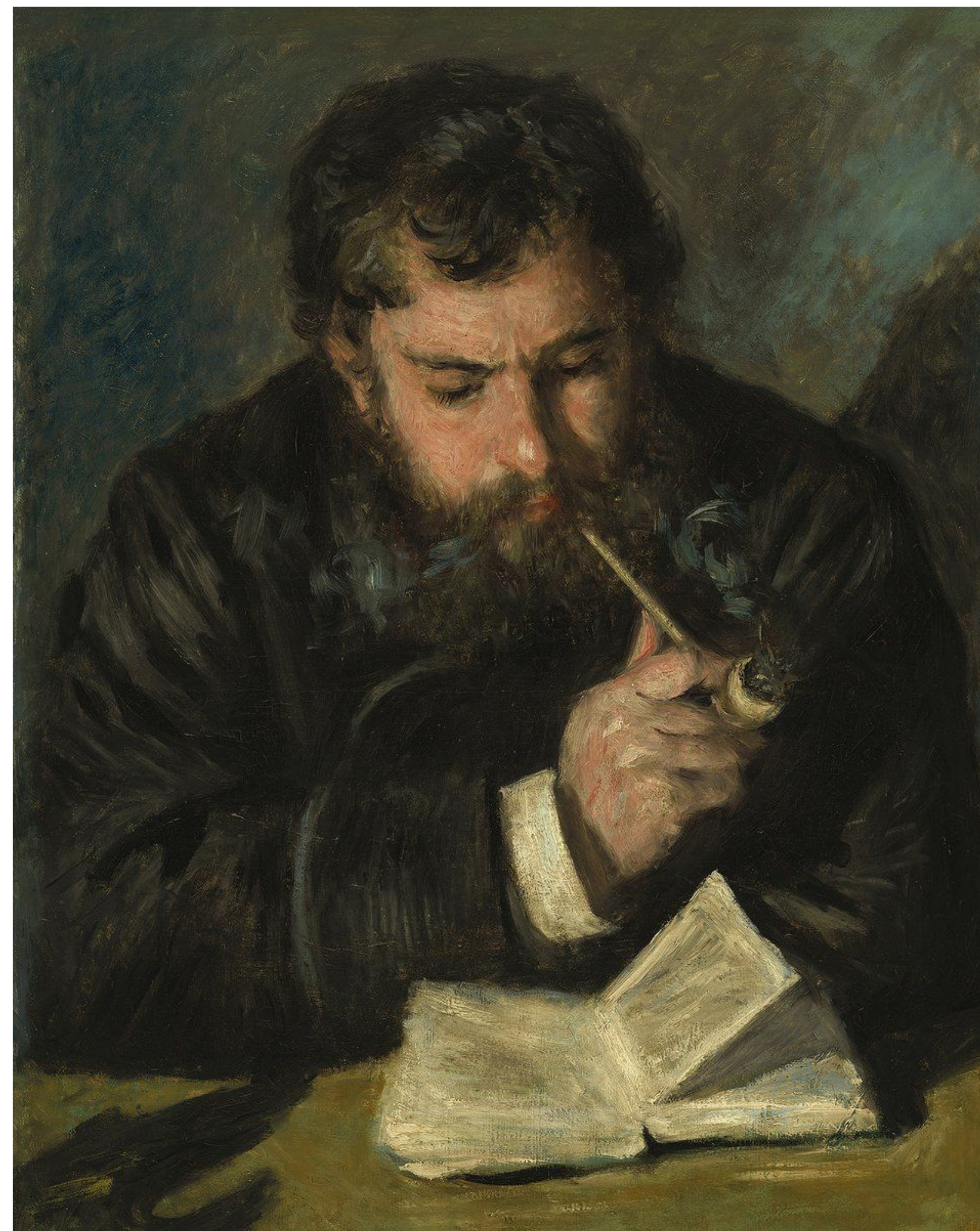


Existují techniky, které pomáhají při zvládnání problémů s pamětí a myšlením



Zvládání potíží s pozorností a soustředěností

Při snížené kapacitě vaší pozornosti je vhodné, když při řešení nějakého úkolu odstraníte zdroje možných rozptýlení.. Pokud se tedy snažíte dokončit nějaký náročný úkol jako například vyplnit nějaký dokument, najděte si klidné a tiché místo a poproste osoby kolem vás, aby vás nevyrušovali. Možná vám pomůže i tichá hudba. Existuje nabídka hudby na internetu podporující zvýšení soustředěnosti, zkuste se na ni podívat a třeba vám pomůže. Důležitá je práce s časem, naplánujte si pauzy mezi jednotlivými úkoly a pokuste se udržet věci pro vás podnětné a zábavné, například se po nudnější a náročnější práci odměňte něčím, co vás baví.



- **Zapamatování věcí, co už jsme udělali - Do mobilu si můžete zapisovat věci do poznámek, či si je nahrávat do záznamníku. Část vašich návštěv u lékaře budete mít pravděpodobně také přes telefon, což znamená, že ho nemůžete požádat o to, aby vám něco zapsal na papír. Můžete ho ale požádat aby informaci zopakoval a nahrát si ji na mobil.**

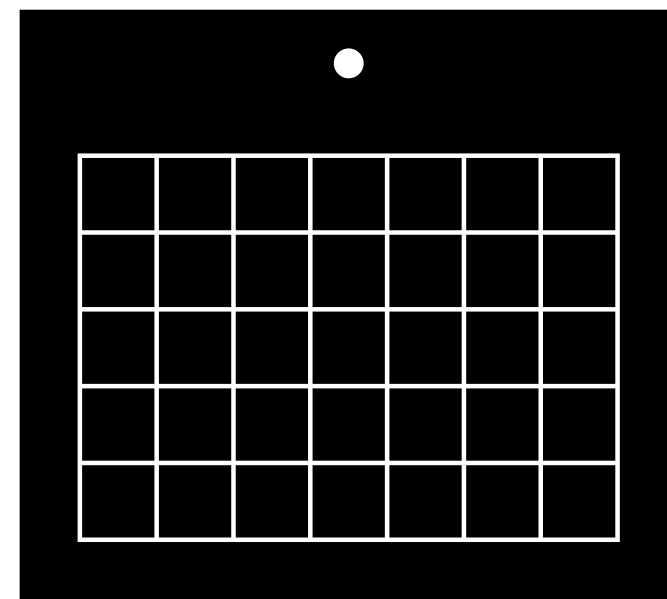


Můžete také používat mobilní fotoaparát k tomu abyste si zaznamenali nějaké vizuální informace, co si potřebujete zapamatovat. Pokud nemáte po ruce telefon, nebo nemáte telefon vůbec, noste u sebe tužku a papír, je to také také skvělá pomůcka k podobným účelům.

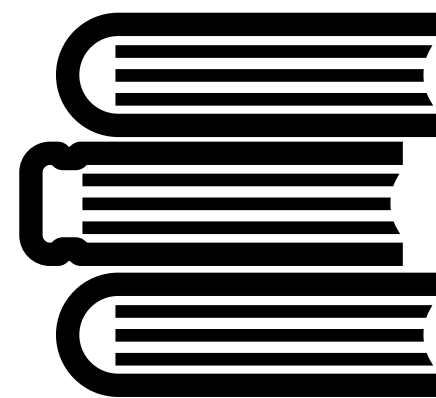


Zvládání řídicích funkcí

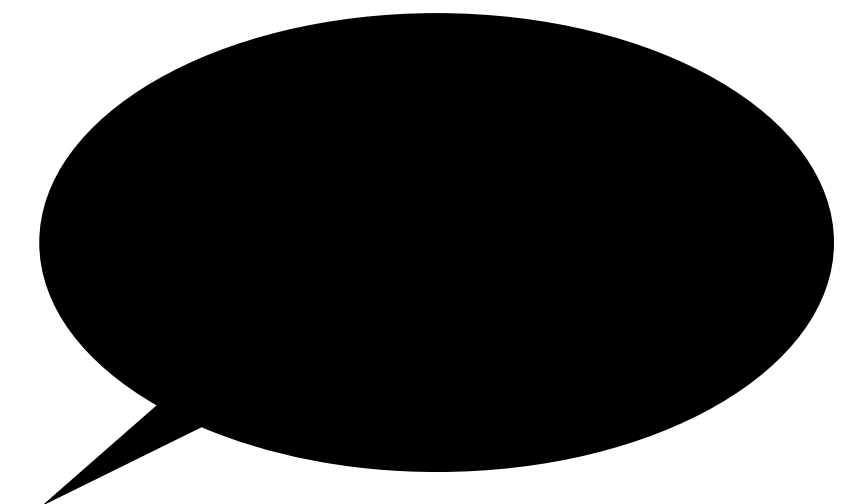
- **Určitě vašemu mozku ulehčí, když si nastavíte pevný denní režim. Každý den nebo týden se tedy zamyslete nad věcmi co chcete stihnout, zapište si je a udělejte si časový rozvrh, naučte se dodržovat tento plán, dokud se jeho dodržování pro vás nestane přirozeným.**



- **Plánování - Vytvořte si plán před jakýmkoli novým úkolem či situací, rozdělte si splnění úkolu do jednotlivých kroků, které si sepište spolu s tím, co potřebujete pro jejich splnění a poté je jednotlivě začněte plnit. Můžete se ke svému seznamu kroků vracet, abyste se přesvědčili, že jste nic nevynechali nebo zda nepotřebujete svůj plán pozměnit.**



- **Zastavte se a zamyslete se - Pokuste se do svého dne pauzu mezi vašimi aktivitami k zamyšlení. Během této pauzy se sami sebe zeptejte „co jsem měl udělat?“, „jak mi to jde?“, „nemám změnit způsob, jak tento problém řeším?“ nebo „nepotřebuji pauzu?“**



Co mám dělat, pokud problémy přetrvávají?

Pokud se vaše problémy nelepší a přetrvávají promluvte si o nich svým lékařem či jiným zdravotním profesionálem.



pixtastock.com - 70