الإرهاق

(الشعور بالضعف والتعب الشديدين)

"لقد كنت أشعر بإرهاق شديد، لدرجة أنني لم أكن أتمكن من القيام بالأمور البسيطة. أخبرتني ممرضتي بأن أظل على أكبر قدر من النشاط قدر الإمكان. وجدت أن الذهاب للمشي لفترة قصيرة كل يوم قد أمدني بمزيد من الطاقة خلال اليوم بأكمله".

أخبر طبيبك أو ممرضتك في الحالات التالية:

- إذا لم تكن قادرًا على القيام بأنشطتك العادية.
- إذا استمر إرهاقك حتى بعد الحصول على قسط جيد من الراحة والنوم.

لماذا أشعر بهذا الإرهاق الشديد؟

قد يتسبب العلاج الكيميائي في شعورك بالإرهاق، وكذلك أمور أخرى مثل الأنيميا، وهي قلة عدد كرات الدم الحمراء. قد تشعر بالإرهاق أيضًا بسبب الشعور بالاكتئاب أو الألم، أو تناول عقاقير معينة أو بسبب الأرق.

ضع خطة للتقليل من شعورك بالإرهاق.

قلل من الأمور التي تقوم بها، ودع الآخرين يساعدوك.

- قم بالأنشطة الأكثر أهمية في البداية.
- طلب المساعدة من الآخرين.
- احصل على إجازة من العمل أو قلل من ساعات عملك.

وجد الكثير من الناس أنه من المفيد أن يتابعوا مستويات طاقتهم. يقوم بعض الأشخاص بتدوين ما يشعرون به كل يوم في مفكرة ليخبر بها الطبيب، في حين يستخدم بعضهم الآخر الهواتف الذكية وأجهزة الحاسب. إن متابعة مستويات الطاقة من شأنها مساعدتك وطبيبك على استبيان الطريقة التي تتغلب بها أو يعالج بها شعورك بالإرهاق.

تناول قدرًا كافيًا من الأطعمة والمشروبات.

- قم بتحضير الأطعمة الصحية عندما تشعر بأنك على ما يرام، وجمدها لتناولها لاحقًا.
- إن الطعام يساعدك على الحفاظ على قوتك. يجد بعض الناس أنه من الأسهل تناول من خمس إلى ست وجبات صغيرة يوميًّا، بدلاً من تناول ٣ وجبات كبيرة.
- يحتاج أغلب البشر إلى تناول ثمانية أكواب من الماء على الأقل كل يوم. احتفظ بزجاجة من الماء أينما ذهبت وخذ رشفات صغيرة خلال اليوم.

كن نشطًا قدر الإمكان.

- حاول أن تمارس التمارين الرياضية يوميًّا، حتى الفترات القصيرة من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة يوميًّا قد تمدك بالطاقة.
- تمش أو تدرب على دراجة التدريبات.
- اسأل طبيبك أو ممرضتك عن التمارين الأخرى التي يمكنها مساعدتك، فلقد ساعدت تمارين الإطالة واليوجا والتاي تشي بعض الناس.

الحصول على قدر من الراحة.

- استمع إلى ما يخبرك به جسدك. احصل على قدر من الراحة عندما تشعر بالتعب.
- حاول الحصول على فترات قصيرة من القيلولة لساعة أو أقل خلال اليوم.
- نظم أوقات نومك. إن الاستحمام أو الاستماع إلى الموسيقى يساعدان على الاسترخاء.
- نم لثماني ساعات على الأقل كل ليلة.

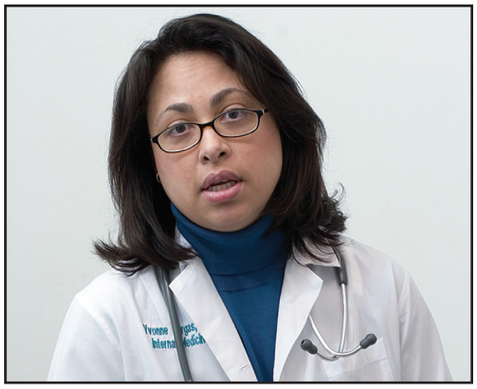
أسئلة لتطرحها على الطبيب أو الممرضة:

١. ما المشكلات التي يجب عليّ الاتصال حال حدوثها؟

٢. ما الأدوية أو أساليب العلاج التي من شأنها مساعدتي؟

٣. ما الأطعمة والمشروبات التي تصلح لحالتي؟

٤. ما كمية السوائل التي يجب عليّ أن أشربها كل يوم؟

٥. ما التمارين الرياضية التي من شأنها مساعدتي على التحسن؟

٦. كيف يمكنني أن أتابع مستويات طاقتي؟ ماذا عليّ أن أدونه وأخبرك به؟