

الإرهاق

ما هو الإرهاق؟ يعني "الإرهاق" الإحساس بالتعب الشديد والقليل من الطاقة. قد يكون العمل الشاق وعدم الحصول على راحة كافية سبباً للإرهاق. وهذا النوع من الإرهاق عادة ما يكون مؤقتاً ويتحسن بالراحة.

- هل سبب الإرهاق هو إحدى المشاكل الطبية لدي، مثل السرطان أو أمراض القلب أو أمراض الرئة المزمنة أو أمراض الكلى أو فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)؟
- هل سبب الإرهاق هو مضاعفات لإحدى المشاكل الطبية، مثل انخفاض عدد خلايا الدم أو العدوى، أو الألم المزمن؟
- هل سبب الإرهاق هو أحد الأدوية التي أتناولها؟
- هل سبب الإرهاق هو الإجهاد، أو القلق أو الاكتئاب؟

ما الذي يمكنه مساعدتك؟

هناك ستة عوامل لمواجهة الإرهاق:

1. **النقييم:** احتفظ بسجل يومي لمستوى إرهاقك والأنشطة التي تزيد أو تنقص من شعورك بالإرهاق لمشاركته مع طبيبك.
2. **توفير الطاقة:** ابحث عن طرق لتنظيم وتجميع أنشطتك اليومية لتحد من إحساسك بالإرهاق. فقم بأداء المهام الهامة عندما يكون لديك موفور من الطاقة وتأكد من أخذ قسطاً من الراحة بين الأنشطة.
3. **ممارسة الرياضة:** الكثير من الراحة في الفراش يمكن أن تجعلك تشعر بمزيد من الإرهاق. فيمكنك لتدريب بسيط مثل المشي أو الإطالة أن يمدك بمزيد من الطاقة.
4. **بناء الطاقة:** يمكن أن تساعدك بعض الأنشطة، مثل الاستماع إلى الموسيقى أو الألعاب في الحد من الشعور بالإرهاق وبناء الطاقة العقلية.
5. **تخفيف الإجهاد:** يمكن للتوتر المزمن أن يجعلك تواجه صعوبة في النوم وزيادة الشعور بالإرهاق. اسأل طبيبك أن يحيلك إلى أخصائي اجتماعي أو طبيب نفسي ليعرفك على تمارين الاسترخاء والتي من الممكن أن تقلل التوتر وتحسين النوم أو الراحة.

يمكن أن يحدث الإرهاق بسبب العديد من الأمراض والحالات الطبية. كما يمكنه أيضاً أن يكون بسبب تناولك لأدوية وعلاجات لأمراض أخرى. لا يتحسن الإرهاق بسبب المرض أو العلاج عن طريق الراحة ويمكن أن تؤثر تأثيراً خطيراً على قدرتك على العمل، فهذا النوع من الإرهاق قد يؤثر على صحتك الجسدية والعاطفية والروحية.

ما هي علامات وأعراض الإرهاق؟

- الشعور بأن جسمك كله ضعيف أو التعب بعد القيام بنشاط قليل أو معدوم
- نقص الطاقة أو الرغبة في القيام بالأنشطة
- عدم الشعور بالراحة بعد النوم
- صعوبة في التفكير أو قلة التركيز أو انتباه قصير المدى أو مشاكل في الذاكرة
- الانفعال أو نفاد الصبر أو الشعور بالحزن أو غيرها من التغيرات في المزاج

ما هي مسببات الإرهاق؟

- قد يتعلق الإرهاق بعاداتنا وكيفية حياتنا، مثل:
- قضاء وقت طويل جداً على الكرسي أو في السرير
 - ممارسة تمارين رياضية بقدر أكثر من تحملك
 - تناول الكحوليات أو الأدوية غير المصرح بها
 - عدم الحصول على قسط كاف من النوم أو قلة النوم
 - الضغط والقلق المستمر
- قد يحدث الإرهاق أيضاً بسبب طريق عدة عوامل أخرى. فقد تحتاج إلى سؤال طبيبك أسئلة محددة:

ماذا أيضاً قد يساعد؟

- استخدم تقنيات الاسترخاء إذا كنت تشعر بالتوتر أو القلق.
- حاول تحسين نومك. تجنب تناول الكافيين (في القهوة والشاي والمشروبات الغازية) بعد تناول الغداء. لا تمارس الرياضة في وقت متأخر من المساء. لا تأخذ قيلولة في المساء. حاول الاستيقاظ والنوم في نفس الأوقات كل يوم.
- إذا تسبب شعورك بالإرهاق في مشاكل لك، تأكد من إخبار الطبيب والممرضة حول هذا الشأن. حاول تدوين مذكراتك عن الإرهاق وعرضها على طبيبك أو ممرضتك. قم بتدوين مستوى الإرهاق مرتين في اليوم بالأرقام من "0" إلى "10"، حيث أن الرقم "0" يعني عدم الشعور بالإرهاق و "10" يعني الشعور بأقصى درجة للإرهاق. ثم قم بتسجيل عدد ساعات نومك وما تأكله والأنشطة التي تزيد أو تنقص من مستويات الطاقة الخاصة بك.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
لا شعور بالإرهاق	إرهاق متوسط	إرهاق شديد								

متى يجب عليك زيارة الطبيب بشأن الإرهاق؟

- قم بزيارة طبيبك للتقييم إذا ساءت حالة إرهاقك بشكل مفاجئ أو إذا ساءت لدرجة تجعلك غير قادر على العمل أو إذا كانت مصاحبة بضعف بذراعيك أو ساقيك.
- قم بزيارة طبيبك إذا كان لديك أفكار حول الانتحار أو إيذاء نفسك أو شخص آخر.

6. التغذية الجيدة: اتباع نظام غذائي متوازن من الحبوب والخضروات والفواكه والبقوليات واللحوم والأسماك ومنتجات الألبان لكي تتأكد من أنك تحصل على ما يكفي من السرعات الحرارية للحفاظ على مستوى جيد من الطاقة. ويمكن لشرب كمية كافية من الماء أن يخلصك من الجفاف والذي قد يجعلك أكثر إرهاقاً. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة بخصوص ذلك، فاسأل عن الإحالة إلى اختصاصي تغذية.

ما هي بعض العلاجات الطبية للإرهاق؟

- تركز الرعاية الطبية على الإرهاق الناتج عن المرض. لحسن الحظ، يمكن علاج العديد من الأمراض التي تسبب الإرهاق بنجاح. على سبيل المثال:
- أدوية القلق أو الاكتئاب
- أدوية الألم المزمن
- أدوية التحكم في مستوى السكر في الدم
- العلاج الهرموني لتنظيم وظائف الغدة الدرقية
- المضادات الحيوية لعلاج العدوى
- آلات المساعدة في حالة توقف التنفس أثناء النوم
- توصيات اتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة
- التغذية التكميلية بالفيتامين
- مكملات الحديد لعلاج فقر الدم

عندما يتم السيطرة على الأعراض، فسوف:

- تستمتع بأنشطتك وتشعر بالمزيد من الطاقة
- تستمتع مع عائلتك وأصدقائك
- تشعر بقدر أقل من التوتر والقلق
- تستمتع بنوم أفضل في الليل
- تتمتع بحياة أفضل

يتم تقديم المواد التعليمية من قبل Palliative Care Project. وهي شراكة بين Community Care of Brooklyn ومعهد MJHS للإبداع في مجال الرعاية التلطيفية (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).