

## «10 октября – Всемирный день психического здоровья»

Многие переболевшие коронавирусом пациенты отмечают у себя длительный упадок сил, нарушение настроения и снижение работоспособности.

**Симптомы постковидного синдрома** отражают нарушения работы центральной и вегетативной нервной системы:

Астения – постоянная беспричинная усталость, даже после хорошего отдыха.

Депрессия – пониженное настроение, снижение способности получать удовольствие, снижение энергетического потенциала.

Тревожность – постоянное фоновое беспокойство, пессимизм и пугающие предчувствия, повышенная чувствительность к стресс-факторам (например, при чтении новостей), частые панические атаки (например, на фоне одышки).

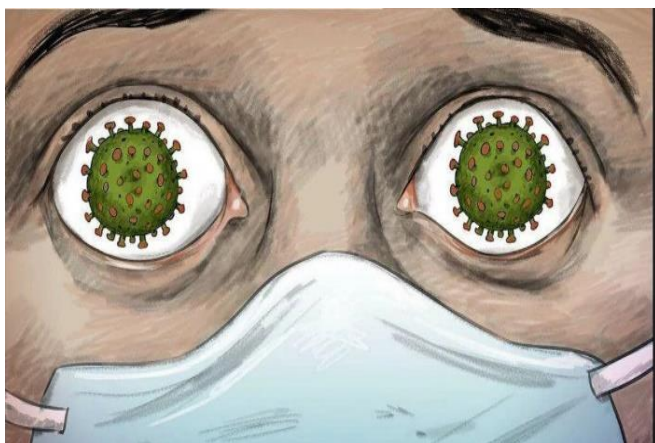
Эмоциональная лабильность – неустойчивое настроение с низким порогом раздражительности, склонностью к обидам и конфликтам, повышенная эмоциональная чувствительность.

Снижение когнитивных функций – памяти, концентрации внимания, восприятия и обработки информации, скорости реакции и т.д.

Бессонница – невозможность заснуть, беспокойный прерывистый сон, ощущение сонливости и разбитости в течение дня, кошмарные сновидения.

Болевой синдром – головные, мышечные и суставные боли без видимой причины.

Вегетативные нарушения – скачки давления и температуры, головокружение, тошнота и другие нарушения ЖКТ, повышенное потоотделение.



*Постковидный синдром четко наблюдается у большого количества переболевших – в среднем, от 10 до 30% пациентов. Он может продолжаться от 1 до 6-7 месяцев, а иногда и дольше.*

*При этом симптомы проявляются волнами – то усиливаются, то идут на спад с последующим возвращением – и чередуются между собой.*

**Как лечить постковидный синдром?**

Самое разумное решение – максимально быстро начать реабилитацию нервной системы. В зависимости от состояния больного заниматься этим должны психиатр и невролог.

Так, большая часть симптомов – усталость, депрессия, тревожность, перепады настроения, вегетативный дисбаланс – легко купируются грамотным назначением психотропных препаратов – антидепрессантов и т.д.

Но одними лекарствами ограничиваться тоже не стоит.

Важно заниматься нейрогимнастикой (упражнениями для мозга), дыхательной гимнастикой, общеукрепляющими физическими упражнениями. Также полезно осваивать новые навыки и знания, не заикливаться на привычном жизненном укладе «работа-ленивый отдых».

Главное – не впадать в панику и постепенно, шаг за шагом продвигаться к восстановлению, не перенапрягая свой организм. Не стоит постоянно сравнивать себя с состоянием «до ковида». Лучше сравнивать себя с состоянием «вчера».

А еще – при наличии симптомов постковидного синдрома важно обратиться к врачу и **не заниматься самолечением (особенно фармацевтическим)**. Доктор сможет правильно оценить ваше состояние, индивидуально подберет подходящие медикаменты в адекватной дозировке. А поддержка обратной связи с врачом поможет своевременно корректировать терапию.

Будьте здоровы!

Инструктор-валеолог

Кирилова С.И.