

This publication has
kindly been translated by
NHS Grampian.

POLISH



the brain injury association

Managing fatigue after brain injury

Original English version written by Jacqui Wheatcroft and Donna Malley

This information was reproduced with kind permission from Headway – the brain injury association. For further information, go to www.headway.org.uk or contact the Headway helpline on 0808 800 2244.

Radzenie sobie ze zmęczeniem po urazie mózgu

Oryginalna wersja tego dokumentu w języku angielskim została napisana przez Jacqui Wheatcroft oraz Donna Malley

Poniższy arkusz informacyjny został odwzorowany na podstawie wiadomości oferowanych przez Headway – Stowarzyszenie Urazu Mózgu. Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę www.headway.org.uk lub skontaktuj się z infolinią Headway pod numerem 0808 800 2244.

[English]	[Polski]	Strona
Contents	Spis treści	1
Introduction	Wprowadzenie	3
What is fatigue?	Czym jest zmęczenie?	3
Fatigue after brain injury	Zmęczenie po urazie mózgu	5
Recognising fatigue	Rozpoznawanie oznak zmęczenia	7
Triggers to fatigue	Czynniki wywołujące zmęczenie	9
Managing your fatigue	Radzenie sobie z Twoim zmęczeniem	11
Mood-related factors	Czynniki związane z nastrojem	13
Pacing	Wyznaczanie sobie tempa	15
Sleep hygiene	Higiena snu	17
Exercise	Ćwiczenia fizyczne	19
Nutrition and hydration	Żywność i nawadnianie	21
Medication	Leczenie	21
Environmental modification	Modyfikacja Twojego otoczenia	23
Cognitive (thinking) strategies	Strategie poznawcze (myślowe)	25
Mindfulness	Świadoma uważność	27
Summary	Podsumowanie	27

Introduction

This booklet has been written for people who have had a brain injury and are experiencing fatigue. The information aims to help you, your family and friends to understand your fatigue and how it affects you. Managing fatigue is not about taking it away but taking control of it. We hope that after reading this booklet you will have discovered some new ways of managing your fatigue so that you can feel more in control and have more choice about what you do and how you feel.

What is fatigue?

Fatigue is experienced by everyone at some point after a period of physical or mental activity and is a signal from our bodies telling us to take a break. 'Normal' fatigue is time-limited and alleviated by rest, whereas 'pathological' fatigue, such as that experienced following brain injury, may be present most of the time. It may not immediately improve with rest and can affect a person's ability to be able to complete the activities they want to do. People describe three types of fatigue: physical, mental and emotional. These types of fatigue can interact with each other and may require different ways of managing their impact.

Fatigue is a personal experience that is different for everyone. For some it may feel like overwhelming tiredness, which makes them unable to complete normal activities of daily living. People may say they feel exhausted, lacking in energy, weak, unable to motivate themselves, or sleepy. For others it may worsen difficulties associated with their injury, for example, forgetfulness, irritability, slurred speech, distractibility or dizziness.

“When I am over-tired my mental health gets worse. I feel worried, anxious and depressed.”

Fatigue often makes resuming previous roles and daily activities more difficult and can contribute to people becoming socially isolated.

Therefore, fatigue may affect:

- what we think (for example, “I shouldn't feel like this, I'm useless”)
- how we feel (for example, frustrated, unable to cope, irritable)
- what we do (for example, avoiding activities, or increasing effort)

Wprowadzenie

Ta broszura została napisana z myślą o osobach, które doznały urazu mózgu, w wyniku którego, odczuwają zmęczenie. Informacje zawarte w tej broszurze mają na celu pomóc Tobie oraz Twoim bliskim zrozumieć czym jest zmęczenie i jak wpływa ono na Ciebie. Radzenie sobie ze zmęczeniem, nie polega na usuwaniu go, lecz na przejęciu nad nim kontroli. Mamy nadzieję, że po przeczytaniu tej broszury, odkryjesz nowe sposoby na radzenie sobie ze zmęczeniem, dzięki czemu będziesz mieć większą kontrolę i wybór w zakresie tego, jak się czujesz i co robisz.

Czym jest zmęczenie?

Każdy z nas odczuwa zmęczenie po okresie zwiększonej aktywności fizycznej lub umysłowej. Jest to sposób, w którym nasze ciało sygnalizuje nam, że nadszedł czas abyśmy wzięli sobie przerwę. Poczucie „zdrowego” zmęczenia jest ograniczone czasowo i łagodzi się poprzez wypoczynek. Natomiast „patologiczne” zmęczenie, które wywołane jest np. urazem głowy, może nie ustępować nawet po dłuższym czasie. Taki typ zmęczenia może nie ustępować nawet po adekwatnym wypoczynku, przez co może wpływać na zdolność osoby do wykonywania wszelkich czynności. Pacjenci zwykle opisują trzy rodzaje zmęczenia: fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Te różne rodzaje zmęczenia mogą ze sobą współdziałać, a każdy z nich, może wymagać innego sposobu radzenia sobie z ich wpływem.

Zmęczenie to osobiste doświadczenie, które każdy może odczuwać inaczej. Niektórzy ludzie mogą odczuwać przytłaczające osłabienie, które uniemożliwia im wykonywanie codziennych czynności. Osoby te mogą powiedzieć, że czują się wyczerpane, pozbawione energii, słabe, niezdolne do motywacji lub senne. Natomiast u innych ludzi, zmęczenie może prowadzić do pogorszenia się trudności związanych z ich urazem, np. problemy z pamięcią, drażliwość, niewyraźna mowa, dekoncentracja lub zawroty głowy.

„Kiedy czuje się przemęczony, moje zdrowie psychiczne się pogarsza. Czuję się wtedy zmartwiony, niespokojny i przygnębiony”.

Zmęczenie często utrudnia powrót do wykonywania poprzednich ról i czynności codziennych, co przyczynia się do izolacji społecznej.

W związku z tym, zmęczenie może wpływać na to:

- jak myślimy (np. „Nie powinienem się tak czuć, jestem bezużyteczny”)
- co czujemy (np. sfrustrowanie, bezradność, rozdrażnienie)
- co robimy (np. unikanie czynności lub nadwyrężanie się)

“It’s just like this cloud that comes over...my brain will shut off, it just can’t cope with it.”

“It’s almost like when I’m speaking to somebody I’m having to translate what they’re saying. It’s like they’re speaking in a foreign language...it takes so much effort to engage in conversation.”

What causes fatigue after brain injury?

Many people experience fatigue following brain injury, but the underlying causes are still poorly understood. Fatigue may be a result of direct damage to brain structures, hormonal imbalances or due to other factors such as needing to make more effort and therefore use more energy to think or move (see ‘Triggers to fatigue’).

Research studies have shown that there are many different factors that make people vulnerable to experiencing fatigue and can affect how they respond to it.

Some of the factors involved include:

- anxiety and depression
- sleep difficulties
- medication side effects
- reduced stamina
- pain
- physical difficulties
- cognitive (thinking) difficulties
- impaired sensation
- hormonal changes
- poor diet
- individual ways of coping
- knowledge of brain injury and its consequences
- adjustment to changes in their lives
- environment
- social roles
- other medical conditions.

Some of these factors may be managed more effectively to enable you to cope better with everyday activities that are important to you.

„Jest to niczym nadciągająca chmura... mój mózg się po prostu wyłącza - nie potrafi sobie z tym poradzić”.

„To prawie tak, jakbym musiał tłumaczyć sobie co mówi druga osoba. To tak, jakby rozmawiali oni w obcym języku... wszelka próba zaangażowania się w rozmowę wymaga wiele wysiłku”.

Co powoduje zmęczenie po urazie mózgu?

Wiele osób odczuwa zmęczenie w wyniku urazu mózgu, ale przyczyny leżące u jego podstaw są nadal słabo znane. Zmęczenie może wynikać z bezpośredniego uszkodzenia struktur mózgowych, zaburzeń równowagi hormonalnej lub z powodu innych czynników, takich jak potrzeba zwiększonego wysiłku wiążąca się z zużyciem większej ilości energii na myślenie lub poruszanie się (spójrz na sekcję „Czynniki wywołujące zmęczenie”).

Badania wykazały, że istnieje wiele różnych czynników, które sprawiają, że ludzie mogą być bardziej podatni na odczuwanie zmęczenia i wpływać na to, jak oni na nie reagują.

Niektóre z tych czynników obejmują:

- stany lękowe i depresję
- trudności ze snem
- skutki uboczne zażywanych leków
- zmniejszona wytrzymałość fizyczna
- ból
- trudności fizyczne
- trudności poznawcze (myślone)
- zaburzenia czucia
- zaburzenia hormonalne
- uboga dieta
- indywidualne sposoby radzenia sobie z trudnościami
- wiedza na temat uszkodzenia mózgu i wynikających z tego konsekwencji
- umiejętność do dostosowania się do zmian w życiu
- otaczające środowisko
- role w społeczeństwie
- inne choroby

Można polepszyć sposób zarządzania niektórymi z tych czynników, aby umożliwić Ci lepsze radzenie sobie z ważnymi dla Ciebie aktywnościami codziennymi.

“Fatigue has stopped me doing many things which I have wanted to do. I feel miserable about this and more so for being tired. I get muddled about what it is I should be doing, how to do it and where, when I am tired.”

Statistics

- Fatigue has been found to affect up to 73% of brain injury survivors.
- 87% of brain injury survivors feel that fatigue has a negative impact on their life.
- 75% of brain injury survivors feel that people in their life do not understand their brain injury-related fatigue.
- 68% of brain injury survivors feel that their romantic relationships have worsened as a result of fatigue.

Recognising fatigue

In order to cope with fatigue you must first be able to recognise it. So how do you know when you are getting fatigued or fatigue is starting to build up?

Some signs may include:

- yawning
- losing concentration/attention
- eyes feeling heavy, or eyesight blurring
- head feeling ‘fuzzy’
- fidgeting/getting irritable
- limbs feeling heavy
- stomach feeling sick

However, following brain injury it can be difficult to notice these signs. This may be due to problems with sensory feedback to the brain. What signs do you have that tell you that you are starting to get fatigued? How does it feel, what do you think and how do you behave? It may be helpful to ask your family and friends what signs they notice.

“Often it can creep up. It may not be so noticeable until you reach a crunch point where you become aware that... I just can’t deal with this anymore, or you can’t think straight.”

„Poczucie zmęczenia powstrzymało mnie przed robieniem wielu rzeczy, które chciałem robić. Czuję się z tego powodu nieszczęśliwy, a tym bardziej osłabiony. Kiedy jestem zmęczony, miesza mi się to, co mam robić, jak i gdzie”.

Statystyki

- Stwierdzono, że zmęczenie dotyka aż do 73% osób, które doznały urazu mózgu.
- 87% osób, które doznały urazu mózgu, uważa, że zmęczenie ma negatywny wpływ na ich życie.
- 75% osób, które doznały urazu mózgu, uważa, że ludzie w ich otoczeniu, nie rozumieją ich zmęczenia związanego z urazem mózgu.
- 68% osób, które doznały urazu mózgu, uważa, że ich związki uczuciowe pogorszyły się w wyniku zmęczenia.

Rozpoznawanie oznak zmęczenia

Aby poradzić sobie ze zmęczeniem, musisz najpierw umieć je rozpoznać. A więc skąd więc wiesz, kiedy jesteś zmęczony lub kiedy zmęczenie zaczyna narastać?

Niektóre oznaki mogą obejmować:

- ziewanie
- utrata koncentracji / uwagi
- zamykające się powieki lub rozmazanie wzroku
- poczucie otumanienia
- wiercenie się / drażliwość
- uczucie ciężkości kończyn
- nudności żołądka

Z wyniku urazu mózgu, ciężko czasami rozpoznać u siebie powyższe oznaki. Może to być spowodowane zaburzeniem bodźców zmysłowych docierających do mózgu. Jakie są Twoje oznaki narastającego zmęczenia? Co wtedy czujesz i jak myślisz? Jak się wtedy zachowujesz? Warto zapytać swoich bliskich, jakie oznaki oni u Ciebie zauważyli.

„Uczucie to może często skradać się po kryjomu. Początkowo może być niezauważalne, dopóki nie osiągniesz tego punktu krytycznego, w którym zdajesz sobie sprawę, że... nie możesz sobie z tym już więcej poradzić lub że nie jesteś w stanie myśleć trzeźwo.”

Triggers to fatigue

Things that trigger fatigue will be different for everyone. Some examples of activities reported to be particularly draining following a brain injury include:

- working at a computer
- dealing with paperwork/correspondence
- being in a busy environment such as a shopping centre
- concentrating on one conversation in a noisy place like a pub
- travelling and unstructured times e.g. weekends or holidays

It may take time to work out what your triggers are, so fatigue might feel difficult to control. However, it is likely that certain activities are more tiring for you; what are these? People around you may be able to help you to identify what these are.

You might want to consider monitoring your fatigue by rating how tired you feel before and after different activities, perhaps on a scale of 1-10. This may give you an idea of which activities you find more or less fatiguing.

Not at all fatigued

Worst possible fatigue

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

It is important to recognise those activities or situations that are more tiring so that you can plan for them in your daily routine. Once you are aware of which activities are more or less tiring, then you can prioritise and set yourself realistic targets of what is achievable in a day.

Czynniki wywołujące zmęczenie

Rzeczy, które powodują zmęczenie, są unikalne dla każdej osoby. Niektóre przykłady czynności, które są szczególnie wyczerpujące po urazie mózgu, obejmują:

- praca przy komputerze
- załatwianie formalności / korespondencji
- przebywanie w burzliwym środowisku, takim jak centrum handlowe
- koncentrowanie się na rozmowie w hałaśliwym miejscu, takim jak pub
- podróże i nieustrukturyzowany czas, np. weekendy lub święta

Odnalezienie Twoich czynników może zająć trochę czasu, więc zmęczenie może początkowo wydawać się trudne do kontrolowania. Aczkolwiek, prawdopodobnie istnieją pewne czynności, które są dla Ciebie bardziej męczące; Jakie to czynności? Bliskie osoby mogą pomóc Ci zidentyfikować te czynności.

Możesz rozważyć monitorowanie swojego zmęczenia, oceniając, jak bardzo czujesz się zmęczony przed i po wykonywaniu różnych czynności, np. w skali od 1 do 10. To może pomóc Ci rozpoznać, które czynności są bardziej lub mniej męczące.

Brak odczucia zmęczenia

Najgorsze możliwe zmęczenie

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ważne jest, rozpoznanie tych bardziej męczących czynności lub sytuacji, tak aby móc je lepiej zaplanować w swojej codziennej rutynie. Gdy już wiesz, które czynności są mniej lub bardziej męczące, możesz wtedy ustalić priorytety i wyznaczyć sobie realistyczne cele, które można osiągnąć w ciągu danego dnia.

Managing your fatigue

For some people fatigue improves over time. However, for many people fatigue is a condition that they have to learn to manage in the long term.

There is no single cure for fatigue following brain injury. However, recent research has found that cognitive behavioural therapy can help with managing fatigue by increasing a person's understanding of their experience of fatigue, triggers and ability to respond.

Managing fatigue requires a variety of strategies to address the factors that are contributing to it. Some of these strategies may seem like common sense and some you may already be applying. Taking the time to consistently put some of these principles into practice will hopefully allow you to cope better with everyday activities and feel more in control of your life.

“It is still a problem. Fatigue will always be an issue, but it is manageable with strategies.”

“Fatigue is something that can improve with a lifestyle change and awareness.”

Radzenie sobie z Twoim zmęczeniem

U niektórych osób poczucie zmęczenia z czasem ulega poprawie. Jednak dla wielu osób zmęczenie jest schorzeniem, z którym muszą nauczyć się sobie radzić w dłuższej perspektywie.

Nie ma lekarstwa na zmęczenie spowodowane urazem mózgu. Jednak najnowsze badania wykazały, że psychoterapia poznawczo-behawioralna może pomóc w radzeniu sobie ze zmęczeniem. Dzieje się to poprzez zwiększenie zrozumienia doświadczeń odczuwanych przez osobę ze zmęczeniem, czynników wywołujących je oraz zdolność reagowania na nie.

Radzenie sobie ze zmęczeniem wymaga różnorodnych strategii, które namierzają czynniki, które się do tego stanu przyczyniają. Niektóre z tych strategii mogą wydawać Ci się zdroworozsądkowe, a niektóre zapewne już stosujesz. Konsekwentne wprowadzanie w życie niektórych z tych zasad, pozwoli Ci na lepsze radzenie sobie z codziennymi czynnościami i doda Ci poczucie większej kontroli nad swoim życiem.

„Ten problem wciąż istnieje. Zmęczenie zawsze będzie problemem, ale istnieją strategie, aby sobie z nim poradzić”.

„Zmęczenie jest czymś, co można poprawić dzięki zmianom stylu swojego życia oraz zwiększeniu swojej świadomości”.

The following information will address some of the factors that may be contributing to your fatigue and give you some ideas to try.

Mood-related factors

Fatigue is one of the main criteria used when diagnosing depression. However, not everyone who experiences fatigue is depressed. Brain injury can have a significant impact on mood and behaviour. This may be a consequence of direct damage to the brain itself or because of the impact the injury has had on an individual's life. Feeling depressed, stressed and anxious can leave you feeling tired. Equally, when people experience high levels of fatigue, which stop them from doing what they want to do, they may report feeling low and irritable.

Before triggers are identified, many people feel fatigue is something they are unable to control and this can lead them to feel helpless or hopeless.

Typical coping strategies involve either trying to push oneself harder, therefore getting into a 'boom-bust' cycle of doing too much and then collapsing with tiredness, or avoiding certain activities altogether.

However, as you learn more about what triggers your fatigue you can begin to identify ways of coping with it. By considering mood-related factors, levels of fatigue may also improve.

What can you do?

- Be realistic in your planning – pacing activities to avoid the boom-bust cycle.
- If you don't achieve an activity try to reschedule it for when you are not fatigued.
- Try not to brood on things you haven't achieved. Notice when you have done things well and celebrate these achievements.
- Be aware of and acknowledge your feelings and emotions, but try not to dwell on them.
- Plan time in your schedule to do pleasurable activities that will make you feel good about yourself.
- Acknowledge that you may not be able to do as much as you did previously.
- If you are really struggling with your mood see your GP. Options may include medication, counselling or psychotherapy such as cognitive behavioural therapy (CBT).

“I think acceptance, and also the fact that it is no shame to admit you are ‘shattered’, helps.”

Poniższe informacje opiszą niektóre z czynników, które mogą przyczyniać się do odczucia zmęczenia oraz kilka pomysłów do wypróbowania.

Czynniki związane z nastrojem

Zmęczenie jest jednym z głównych kryteriów stosowanych przy wystawianiu diagnozy depresji. Jednak nie każda osoba, która doświadcza zmęczenia, cierpi na depresję. Uraz mózgu może mieć znaczący wpływ na nastrój i zachowanie człowieka. Może to wynikać z bezpośredniego uszkodzenia mózgu lub wpływu urazu głowy na życie danej osoby. Odczucia przygnębienia, stresu oraz lęku może powodować zmęczenie. Podobnie, osoby doświadczające wysokiego poziomu zmęczenia, powstrzymującego ich przed wykonywaniem codziennych aktywności, mogą zgłaszać uczucia zgnębienia i poirytowania.

Osoby, które nie odkryły jeszcze swoich czynników wywołujących zmęczenia, mogą czuć, że jest to coś, czego nie da się kontrolować. To może prowadzić do poczucia bezradności lub beznadziejności.

Typowe strategie radzenia sobie z tym faktem obejmują próby nadwyrężania się, a tym samym wchodzeniu w cykl „skrajnych wahań” polegający na nadmiernym wysilaniu się, a następnie upadaniu ze zmęczenia lub całkowite unikanie pewnych czynności.

Jednak, gdy odkryjesz co wywołuje Twoje zmęczenie, możesz wtedy zacząć identyfikować sposoby radzenia sobie z nim. Skupiając się na czynnikach związanych z nastrojem, poziom zmęczenia może ulec poprawie.

Co możesz zrobić?

- Bądź realistyczny z planowaniem swojego dnia – wyznacz sobie odpowiednie tempo działań, aby uniknąć tzw. cyklu „skrajnych wahań”.
- Jeśli nie uda Ci się osiągnąć danego zadania, spróbuj przełożyć go na inny termin - kiedy nie będziesz odczuwać zmęczenia.
- Nie rozpamiętuj rzeczy, których nie udało Ci się osiągnąć. Natomiast zwracaj uwagę, na rzeczy, które udało Ci się osiągnąć i ciesz się z nich.
- Bądź świadomy swoich uczuć i emocji, ale staraj się nad nimi nie rozwodzić.
- Zaplanuj w swoim harmonogramie czas na czynności, które sprawią Ci przyjemność.
- Zaakceptuj fakt, że możesz nie być w stanie robić tak dużo, jak kiedyś.
- Jeśli naprawdę zmagasz się ze swoim samopoczuciem, skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym (GP). Opcje dostępne dla Ciebie mogą obejmować lekarstwa, poradnictwo lub psychoterapię np. psychoterapia poznawczo-behawioralna (CBT).

„Myślę, że akceptacja, jak także fakt, że nie wstydzę się przyznać się, że czuję się czasami „wycieńczony”, pomaga.”

Pacing

Pacing is a way of balancing activities that you do throughout the week. By spreading tasks out you may be able to reduce fatigue.

Pacing includes:

- having regular rest breaks
- planning your time and being organised
- prioritising where to use your energy
- knowing what your triggers are and working within your available resources.

It is important to plan when to take rest breaks during the day. Physically resting may require going somewhere quiet and sitting or lying down for a short period. It is better to take breaks often rather than having one long break when fatigue hits you. Engaging in relaxation can help to cope with stress and can promote long-term health by slowing down the body and quieting the mind. Relaxation can also help improve energy levels, leaving you feeling refreshed and making you feel more mentally alert, thus making the most of your resources.

People with fatigue are advised to take regular breaks; however, some people find it hard to do nothing. Relaxation techniques can give a helpful focus and maximise the benefit of your rest periods. To find out more about relaxation talk to your GP or health professional.

'Power naps' have been found to be helpful; however, avoid sleeping for longer than 30 minutes during the day. Sleeping after 4pm may disrupt your sleep/wake cycle, so, if you need to take a nap then try to do this earlier in the day.

Prioritising involves thinking about all the activities you have to do each day/week and considering the following:

- Which jobs are most important or essential?
- Which activities do you enjoy?
- Which tasks could you delegate to someone else?
- Could you do any activities less often or eliminate them altogether?

Planning your time and being organised is vital to ensure that you achieve the tasks you set out to do. Plan your days around the times when you are at your best and the times when you are most fatigued.

Wyznaczanie sobie tempa

Wyznaczanie sobie odpowiedniego tempa to sposób na balansowanie wykonywanych przez Ciebie czynności w danym tygodniu. Poprzez rozprowadzanie swoich aktywności, możesz zmniejszyć odczuwane zmęczenie.

Wyznaczanie tempa powinno obejmować:

- wyznaczanie regularnych przerw na odpoczynek
- planowanie swojego czasu i organizacja
- wyznaczanie sobie priorytetów, które wymagają Twojej energii
- wiedza o swoich czynnikach wywołujących zmęczenie i praca w ramach dostępnych Ci zasobów.

Ważne jest wyznaczanie sobie przerw na odpoczynek w ciągu dnia. Odpoczynek fizyczny może wymagać krótkiego siedzenia lub leżenia w zacisznym miejscu. Gdy zmagasz się ze zmęczeniem, lepiej jest robić sobie częstsze przerwy niż jedną długą. Relaksacja może pomóc Ci w radzeniu sobie ze stresem, jak również wspierać długoterminowe zdrowie poprzez spowolnienie ciała i wyciszenie umysłu. Relaksacja może również pomóc Ci w poprawie Twoich zasobów energii, pozostawiając uczucie rzeźkości i sprawiając, że czujesz się bardziej czujny umysłowo, a tym samym maksymalnie wykorzystujesz swoje zasoby energetyczne.

Osobom zmęczonym zaleca się regularne przerwy; Jednak niektórym osobom trudno jest po prostu nic nie robić. Techniki relaksacyjne mogą wesprzeć Twoją koncentrację oraz zmaksymalizować korzyści płynące z przerw na odpoczynek. Aby dowiedzieć się więcej na temat technik relaksacyjnych, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym (GP) lub pracownikiem służby zdrowia.

Stwierdzono, że tzw. „power naps” (drzemki ładujące akumulatory) mogą okazać się pomocne; unikaj jednak drzemek dłuższych niż 30 minut w ciągu dnia. Spanie po godzinie 16:00 może zakłócić Twój cykl spania/pobudki, więc jeśli potrzebujesz się zdrzemnąć, zrób to wcześniej w ciągu dnia.

Ustalanie priorytetów polega na rozmyśleniu wszystkich aktywności, które musisz wykonać danego dnia / tygodnia i rozważeniu następujących kwestii:

- Które zadania są najważniejsze lub niezbędne?
- Jakie aktywności lubisz robić?
- Jakie zadania mógłbyś przekazać komuś innemu?
- Czy mógłbyś wykonywać jakieś czynności rzadziej lub całkowicie je eliminować?

Planowanie i organizacja swojego czasu są niezbędne, aby zrealizować zadania, które sobie wyznaczyłeś. Planuj swoje dni, mając na uwadze momenty, w których czujesz się najlepiej oraz te, w których jesteś najbardziej zmęczony.

Sleep hygiene

Sleep hygiene is nothing to do with personal hygiene, but is simply about having a regular sleep routine. This helps the body to prepare for going to sleep by winding down and helps you to feel more alert on waking.

Try to...

- establish a regular routine by going to bed at the same time each day, and getting up at the same time
- use your bed for sleeping only – don't watch TV in bed
- develop sleep rituals before going to bed to wind down and relax; for example, have a bath or listen to gentle music
- get regular exposure to outdoors and bright lights
- avoid eating heavy meals late in the evening
- reduce your intake of caffeine and nicotine in the hours before going to bed
- avoid drinking alcohol for a few hours before going to bed
- create a calm bedroom that is cool, dark and quiet – earplugs and blackout blinds can help
- use relaxation techniques
- avoid stress and worry at bedtime
- avoid taking a nap after 4pm

Try not to...

- exercise within three hours of going to bed
- look at the time if you wake up, as this may make it difficult to get back to sleep
- take another person's medication
- have too much tea, chocolate, coffee or fizzy drinks in the evening

Some people may experience excessive daytime sleepiness or difficulty sleeping through the night following damage to specific areas of the brain. If these symptoms continue discuss them with your GP. A referral to a sleep clinic for further assessment may be helpful in some cases.

Sleep hygiene (Higiena snu)

Higiena snu nie ma nic wspólnego z higieną osobistą – polega ona po prostu na regularnej rutynie snu. Odpowiednia higiena snu pozwala naszemu ciału się wyciszyć i wejść w stan snu, a po przebudzeniu pomaga nam czuć się bardziej rześkim.

Postaraj się...

- ustanów regularną rutynę snu, kładąc się spać i budząc się o tej samej porze każdego dnia.
- łóżka używaj tylko do spania - nie oglądaj w nim telewizji
- opracuj sobie relaksujące i wyciszające rytuały przed położeniem się do spania np. weź kąpiel lub posłuchaj delikatnej muzyki
- regularnie wychodź na zewnątrz i bądź w kontakcie z jasnymi światłami w ciągu dnia
- unikaj spożywania ciężkich posiłków późnym wieczorem
- ogranicz spożycie kofeiny i nikotyny na kilka godzin przed pójściem do spania
- unikaj picia alkoholu na kilka godzin przed położeniem się do spania
- stwórz spokojną sypialnię, która będzie chłodna, ciemna i cicha - mogą pomóc zatyczki do uszu i zasłony przyciemniające
- praktykuj techniki relaksacyjne
- unikaj stresujących sytuacji i zmartwień przed udaniem się do snu
- unikaj drzemki po godzinie 16:00 popołudniu

Unikaj...

- ćwiczeń fizycznych na trzy godziny przed snem
- jeśli przebudzisz się w trakcie snu, unikaj zwracania uwagi na godzinę, ponieważ może to utrudnić ponowne zaśnięcie
- zażywania lekarstw innej osoby
- spożywania zbyt dużych ilości herbaty, czekolady, kawy lub napojów gazowanych wieczorem

Niektóre osoby mogą odczuwać nadmierną senność w ciągu dnia lub trudności ze snem w nocy po uszkodzeniu określonych obszarów mózgu. Jeśli te objawy nie ustąpią, omów je ze swoim lekarzem rodzinnym (GP). W niektórych przypadkach, pomocne może być skierowanie do kliniki snu w celu dalszej oceny.

Exercise

Exercising improves our capacity to undertake physical activities. Current government guidelines recommend 150 minutes of moderately intense exercise a week to improve our physical fitness. Try to choose something which you enjoy as you are more likely to stick to it.

Some people report that exercise has an energising effect and research shows that it can have a positive effect on mood. Exercise can also help you to sleep more deeply.

Ways to introduce exercise into your everyday activities:

- Park the car further away from work, or at the other side of the supermarket car park
- Get off the bus a stop before your destination
- Take the stairs instead of the lift or escalator

It is important to try to make exercise a habit by planning for it during your day and week. Before starting a new exercise regime, it would be helpful to discuss this with your GP and to find out if they offer a referral scheme with your local leisure centre.

Ćwiczenia fizyczne

Ćwiczenia poprawiają naszą zdolność do podejmowania aktywności fizycznej. Obecne wytyczne Ministerstwa Zdrowia zalecają 150 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności tygodniowo, w celu poprawy naszej sprawności fizycznej. Postaraj się trenować coś, co sprawia Ci przyjemność, ponieważ istnieje wtedy większe prawdopodobieństwo, że będziesz się tego trzymać.

Niektóre osoby twierdzą, że ćwiczenia fizyczne mają działanie energetyzujące, a badania naukowe pokazują, że mogą one mieć pozytywny wpływ na nastrój. Ćwiczenia fizyczne mogą również pomóc w uzyskaniu głębszego snu.

Sposoby na wprowadzenie ćwiczeń fizycznych do codziennych czynności:

- Zaparkuj samochód dalej od miejsca pracy lub po drugiej stronie parkingu supermarketu
- Wyjdź z autobusu na wcześniejszym przystanku od miejsca docelowego
- Wejdź po schodach zamiast windy lub ruchomych schodów

Spróbuj zmienić ćwiczenia fizyczne w nawyk, wliczając je w plan dnia i tygodnia. Przed rozpoczęciem nowego programu ćwiczeń, warto omówić to ze swoim lekarzem rodzinnym (GP) i dowiedzieć się, czy oferuje on skierowanie do lokalnego centrum rekreacyjnego.

Nutrition and hydration

Some types of food can make us feel more 'sluggish' and lacking in energy, while others can help to maintain energy levels for longer periods. Thinking about eating the right things at the right times, according to what you are doing, is important in managing fatigue.

Fast-releasing carbohydrates, in foods such as sweets, sugary cereals, white bread and sugary drinks, break down quickly and flood the blood with too much sugar. Surges in blood sugar levels may result in a short term increase in energy, followed by decreased energy and concentration.

Slow-releasing carbohydrates, in foods like brown rice, wholegrain pasta, fruit and vegetables, are more 'complex' and contain fibre that helps to slow down the release of sugar and so maintain energy levels. It is important for the diet to have a balance of 'complex' carbohydrates and protein from foods such as meat, fish, dairy products and nuts.

Drinking enough fluid, particularly water, keeps the brain and body hydrated. This is important to help the brain and body to work effectively. Drinking lots of caffeine, such as in tea, coffee and some fizzy drinks, may increase your alertness initially, but this is often short-lived.

More guidance on maintaining a healthy lifestyle is available at www.nhs.uk/live-well.

Medication

There is currently very little research into the effectiveness of medication for managing fatigue following brain injury, although some types of medication have been found to be helpful with other conditions where fatigue is a symptom.

Medication may be helpful in managing other factors associated with your injury, such as anti-depressants for low mood, but it may also influence the fatigue you experience. Some side effects may include drowsiness and could make you feel more tired during the day.

It is important to discuss these issues with your GP, who should be able to advise you on the benefits of medication and suggest any alternatives.

Żywność i nawadnianie

Niektóre rodzaje żywności mogą powodować, że czujemy się bardziej „ospali” i pozbawieni energii, podczas gdy inne mogą pomóc nam w utrzymaniu poziomu energii przez dłuższy czas. Myślenie o odpowiednim typie jedzenia, we właściwym czasie, w zależności od tego, co robisz, jest niezwykle ważne w walce ze zmęczeniem.

Szybko uwalniające się węglowodany zawarte w pożywieniu takim jak słodkie, słodkie płatki śniadaniowe, biały chleb czy w słodkich napojach - szybko się rozkładają i zalewają krew zbyt dużą ilością cukru na raz. Takie skoki poziomu cukru we krwi mogą skutkować krótkotrwałym wzrostem energii, po którym następuje zmniejszenie poziomu energii oraz koncentracji.

Wolno uwalniające się węglowodany zawarte w pożywieniu takim jak brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty, owoce i warzywa, są bardziej „złożone” oraz zawierają błonnik, który pomaga spowolnić uwalnianie cukru do krwi, a tym samym utrzymać poziom energii. Ważne jest, aby w diecie była zbilansowana ilość „złożonych” węglowodanów i białka z pożywienia, takiego jak mięso, ryby, nabiał i orzechy.

Spożywanie wystarczającej ilości płynów, zwłaszcza wody, utrzymuje mózg i organizm w stanie nawodnienia. Jest to niezwykle ważne, ponieważ pozwala to na efektywną pracę mózgu i ciała. Picie dużej ilości kofeiny, np. herbaty, kawy i niektórych napojów gazowanych, może początkowo zwiększyć Twoją koncentrację, ale często efekty te są krótkotrwałe.

Więcej wskazówek dotyczących utrzymania zdrowego stylu życia można znaleźć na stronie www.nhs.uk/live-well.

Leczenie

W chwili obecnej, istnieje mała ilość badań naukowych odnośnie do skuteczności leków w leczeniu zmęczenia po urazie mózgu. Istnieją jednak pewne rodzaje leków, które okazują się być pomocne w innych chorobach, w których jednym z objawów jest zmęczenie.

Leczenie może być pomocne w leczeniu innych objawów związanych z Twoim urazem np. leki przeciwdepresyjne na złe samopoczucie, ale mogą również wpływać na odczuwalne przez Ciebie zmęczenie. Skutki uboczne niektórych leków mogą obejmować senność i przyczyniać się do zwiększonego zmęczenia w ciągu dnia.

Ważne jest omówić te kwestie ze swoim lekarzem rodzinnym (GP), który powinien być w stanie wytłumaczyć Ci korzyści płynące ze stosowania przepisanych leków i zasugerować Ci alternatywne rozwiązania.

Environmental modification

To make best use of your available mental and physical abilities you may want to think about the environment in which you live and work. Being organised and avoiding distraction can help to minimise the physical and mental effort that is required to complete an activity.

Suggestions:

- 'Energy conservation' techniques will be helpful if you experience 'physical fatigue'; for example, sliding instead of lifting items, using a laundry basket on wheels or having items used regularly within easy reach.
- Organise your workspace, such as your kitchen or office area, keeping it as uncluttered as possible. Keep things in the same place so that you don't waste energy searching. Try to have 'a place for everything and everything in its place'.
- Use good lighting in order to prevent eye strain
- Use labels/signs to help you to find things more easily
- Think about turning off the TV or music when you are trying to concentrate on a task
- Prevent interruptions from other people – for instance, put a 'Do Not Disturb' sign on the door.

Modyfikacja twojego otoczenia

Aby w pełni korzystać z Twoich zdolności umysłowych i fizycznych, warto pomyśleć o otoczeniu, w którym żyjesz i pracujesz. Unikanie rozpraszających Cię rzeczy oraz dobra organizacja, pomogą Ci zminimalizować wysiłek fizyczny i psychiczny wymagany do wykonywania zadań.

Sugestie:

- Techniki „oszczędzania energii” okażą się być pomocne, jeśli odczuwasz „zmęczenie fizyczne”; np. przesuwanie zamiast podnoszenia przedmiotów, korzystanie z kosza na pranie na kółkach lub przechowywanie często używanych przez Ciebie przedmiotów w zasięgu Twojej ręki.
- Zorganizuj swoje miejsca pracy, takie jak kuchnia lub biuro, tak aby były jak najmniej zagracone. Trzymaj rzeczy w tym samym miejscu, aby nie marnować energii na ich szukanie. Postaraj się mieć „miejsce na wszystko i wszystko na swoim miejscu”.
- Używaj dobrego oświetlenia, aby zapobiec zmęczeniu oczu
- Używaj naklejek / znaków, aby łatwiej odnajdywać rzeczy
- Koncentrując się na zadaniu, wyłącz grający w tle telewizor lub muzykę
- Unikaj zakłóceń od innych osób – np. umieść na swoich drzwiach znak „Nie przeszkadzać”.

Cognitive (thinking) strategies

Following brain injury you may need more mental effort to perform a task and you may experience difficulty sustaining this effort over time. Some people have described reaching a point at which their brain 'shuts off'. When experiencing 'mental fatigue' people describe being unable to think clearly and have difficulty concentrating.

It may be that cognitive difficulties resulting from your brain injury may be more noticeable when you get fatigued. Everyone tends to become forgetful and make more mistakes when they feel tired. Therefore, making best use of your thinking resources through applying strategies may be a way to make fewer mistakes and make things take less effort.

“I use a cooking timer set to ten minutes for everything I do and when the timer rings, I stop and rest.”

Some cognitive strategies that might be useful are:

- using checklists to help you stay on track, such as a shopping list
- scheduling your time using a diary, smartphone, Google calendar or filofax
- using alarms to prompt you to stay on task or take breaks; these can be set on fitness trackers or smart watches, and may be linked through Google calendar or apps
- doing one thing at a time to help your concentration
- using flow charts for planning and decision making
- using written notes or 'Post-its' as reminders, rather than trying to 'hold something in mind'
- using cue cards to act as reminders

For strategies to compensate for your specific cognitive difficulties a clinical psychologist or occupational therapist could help. You could speak to your GP about referral to these services. Your local Headway group may also be able to help.

“My occupational therapist gave me aids to use in the home to look after my energy. I have a perching stool and a bath board.”

Strategie poznawcze (myślowe)

W wyniku urazu mózgu, wykonywanie zwykłych zadań może wymagać zwiększonego wysiłku umysłowego. Możesz także doświadczyć trudności z utrzymaniem tego wysiłku przez dłuższy czas. Niektórzy ludzie opisują osiągnięcie punktu, w którym ich mózg po prostu się „wyłącza”. Osoby doświadczające „zmęczenia psychicznego” opisują problemy z jasnym myśleniem i trudności z koncentracją.

Istnieje prawdopodobieństwo, że trudności poznawcze wynikające z Twojego urazu mózgu mogą być bardziej zauważalne, gdy odczuwasz zmęczenie. W okresach przemęczenia, każdemu z nas zdarza się zapominać i popełniać więcej błędów. Dlatego jak najlepsze korzystanie z Twoich zasobów myślowych poprzez stosowanie poniższych strategii, może być sposobem na popełnienie mniejszej ilości błędów oraz zmniejszenie wymaganego do tego wysiłku umysłowego.

„Używam czasomierza ustawionego na dziesięć minut do wszystkiego co robię, a kiedy on dzwoni, zatrzymuję się i odpoczywam”.

Niektóre przydatne strategie poznawcze to:

- Korzystaj z list kontrolnych (np. lista zakupów), które pomogą Ci pozostać na bieżąco
- Planuj swój czas za pomocą dziennika, smartfona, kalendarza Google lub organizera
- Korzystaj z alarmu, który przypomni Ci abyś kontynuował dane zadanie, bądź wziął przerwę. Alarmy można ustawić na opaskach fitness lub smartwatchach i zsynchronizować je z kalendarzem Google lub innymi aplikacjami
- Rób jedną rzecz naraz, aby wesprzeć swoją koncentrację
- Korzystaj z schematów blokowych w celu planowania i podejmowania decyzji
- Używaj pisemnych notatek lub karteczek samoprzylepnych jako przypomnień, zamiast „mieć coś na uwadze”
- Korzystaj z kart ze wskazówkami jako przypomnień

Psycholog kliniczny lub terapeuta zajęciowy może pomóc Ci w znajdowaniu strategii do kompensowania określonych trudności poznawczych. Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym (GP) i poproś go o skierowanie do tych specjalistów. Twoja lokalna grupa Headway może również być w stanie Ci pomóc.

„Mój terapeuta zajęciowy dostarczył mi wyposażenie do użytku w domu, aby wesprzeć mój poziom energii. Mam teraz krzesło prysznicowe oraz deskę do wanny”.

Mindfulness

This is a technique through which you practice awareness of the present moment and taking time to focus on your own thoughts, feelings and the things around you. Although it is often used to help with depression, anxiety and stress, there is some evidence that mindfulness can help people with managing symptoms of fatigue after brain injury as well. For more information and tips, visit www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/pages/mindfulness.aspx

Summary

Fatigue is a common problem after brain injury. For some people it may decrease over time, while for others it is something they will need to learn to manage in the longer term. By reading this booklet, we hope you have become more aware of some of the factors that may be affecting your fatigue. You may have begun to recognise your personal triggers and may be starting to make some changes to your lifestyle that could enable you to do the things you want to do.

While you may feel it is an effort to think about and implement these changes, over time they will become a more automatic part of your daily life. Although you may still experience fatigue, hopefully you will understand it, gain control of it and be able to participate in more activities more frequently.

To summarise what you have learned, write down the answers to the following statements:

The factors that make me vulnerable to fatigue are ...

My triggers include ...

When I get fatigued I feel ...

I can manage my fatigue by ...

Mindfulness (Świadoma uważność)

Jest to technika, dzięki której ćwiczysz swoją świadomość chwili obecnej i poświęcasz czas na skupienie się na własnych uczuciach, myślach i otoczeniu. Chociaż technika ta stosowana jest często w leczeniu depresji, lęku oraz stresu, istnieją pewne dowody naukowe na to, że świadoma uważność może także pomóc osobom z objawami zmęczenia po urazie mózgu. Aby uzyskać więcej informacji i wskazówek na ten temat, odwiedź stronę www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/pages/mindfulness.aspx

Podsumowanie

Zmęczenie to częsty objaw wynikający z urazu mózgu. Dla niektórych osób, problem ten może polepszyć się z czasem, podczas gdy dla innych, jest to coś, z czym będą musieli nauczyć się żyć w dłuższej perspektywie czasu. Mamy nadzieję, że po przeczytaniu tej broszury stałeś się bardziej świadomy niektórych czynników, które mogą mieć wpływ na Twoje zmęczenie. Być może zacząłeś już rozpoznawać u siebie swoje czynniki wywołujące zmęczenie i zacząć wprowadzać pewne zmiany w swoim stylu życia, które pomogą Ci umożliwić robienie rzeczy, na które masz ochotę.

Chociaż wdrażanie oraz myślenie o tych zmianach może wymagać od Ciebie wysiłku, z czasem, zmiany te staną się bardziej automatyczną częścią Twojego życia. Aczkolwiek wciąż możesz odczuwać zmęczenie, to będziesz je teraz w stanie lepiej rozumieć, uzyskać nad nim kontrolę oraz częściej brać udział w różnych czynnościach.

Aby podsumować, to czego się dzisiaj nauczyłeś/aś, napisz poniżej odpowiedzi na następujące stwierdzenia:

Czynniki, które sprawiają, że jestem podatny na zmęczenie, to...

Moje czynniki wywołujące zmęczenie obejmują ...

Kiedy jestem zmęczony, czuję się ...

Mogę poradzić sobie ze swoim zmęczeniem poprzez ...