

This publication has
kindly been translated by
NHS Grampian

RUSSIAN



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.

Как справляться с усталостью после травмы головного мозга

Оригинальная английская версия написана Джаки Уаткрофт и Донной Малэй

Информация любезно предоставлена с разрешения Ассоциации нейрохирургов Headway - Более подробную информацию вы сможете получить на сайте www.headway.org.uk или позвонив по телефону горячей линии Headway 0808 800 2244.

[English]		Page
Contents	Содержание	1
Introduction	Введение	3
What is fatigue?	Что такое усталость?	3
Fatigue after brain injury	Усталость после черепно-мозговой травмы	5
Recognising fatigue	Как распознать усталость	9
Triggers to fatigue	Факторы, порождающие усталость	11
Managing your fatigue	Как справляться с усталостью	13
Mood-related factors	Факторы, определяющие настроение	15
Pacing	Пошаговый метод	19
Sleep hygiene	Гигиена сна	21
Exercise	Физические упражнения	23
Nutrition and hydration	Питание и поддержание водного баланса	25
Medication	Лекарства	25
Environmental modification	Улучшения условий окружающей среды	27
Cognitive (thinking) strategies	Когнитивные (мыслительные) методики	29
Mindfulness	Самоосознание	31
Summary	Краткий обзор	31

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. Y

“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.

Введение

Данная брошюра предназначена для тех, у кого была черепно-мозговая травма, и кто испытывает чувство усталости. Предоставляемая здесь информация поможет вам, вашей семье и вашим друзьям лучше понять причины и происхождение вашего чувства усталости, а также какое влияние оно оказывает на вас. Справляться со своим чувством усталости – это не значит полностью освободиться от этого чувства, это значит взять его под контроль. Мы надеемся, что после прочтения данной брошюры вы найдете для себя те пути, которые помогут вам успешно справляться с вашим чувством усталости и держать его под контролем, так как это значительно расширит диапазон вашей деятельности и улучшит ваше общее самочувствие.

Что такое усталость?

Чувство усталости знакомо каждому в какой-то определенный момент физической или умственной активности. Это сигнал, который поступает от нашего организма указывая на то, что нам необходим перерыв в работе. «Обычная» усталость является кратковременной и она обычно проходит после того, как организму предоставлен отдых. В то время как «патологическая» усталость, которая возникает как следствие черепно-мозговой травмы, может присутствовать достаточно длительное время. Она не может сразу же пройти с отдыхом, и она может повлиять на способность человека довести до конца то, что он начал делать. Существуют три типа усталости: физическая, умственная и эмоциональная. Эти три типа усталости могут взаимодействовать друг с другом, а также требовать различных комплексных мер предотвращения их последствий на организм человека.

Усталось характеризуется личностным опытом человека, а потому понятие усталости не является универсальным. Для кого-то это состояние абсолютной разбитости, так что они не могут выполнять свои каждодневные обязанности повседневной жизни. Кто-то может сказать, что они чувствуют себя совершенно обессиленными, лишенными какой-либо энергии, вялыми, абсолютно демотивированными и сонливыми. У других их состояние может усугубляться последствиями травмы, в результате чего у них может развиваться забывчивость, раздражительность, косноязычие, их речь становится невнятной и неразборчивой, появляется рассеянность и головокружение.

“Когда я чувствую себя ужасно уставшим, мое психическое состояние ухудшается. У меня возникает состояние тревоги, беспокойности и подавленности.”

Усталость очень часто становится причиной того, что вернуться к своим каждодневным обязанностям человеку бывает очень трудно, в результате чего он становится социально изолированным.

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)

“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.

Поэтому усталость может влиять на:

- на наш образ мыслей (к примеру, “Я не должен так себя чувствовать. Я абсолютно некчемный”)
- на наше самочувствие (к примеру, состояние бессилия, неспособности что-либо делать, раздраженности)
- на то, что мы делаем (к примеру, избегаем любого рода деятельности или прилагаем больше, чем обычно, усилий к выполнению чего-либо)

“Это как набежавшее облако...мой мозг выключается, и я ничего не могу с этим поделать”

“Такое ощущение, что когда я говорю с кем-то, то мне все время надо переводить, что они говорят, как будто они говорят на иностранном языке... Требуется столько усилий, чтобы поддерживать разговор”.

Что является причиной усталости после черепно-мозговой травмы?

После черепно-мозговой травмы у многих людей возникает чувство усталости, однако причины этого пока неостаточно изучены. Усталость может быть следствием прямого повреждения структур головного мозга, гормонального дисбаланса, или же вследствие других факторов, таких как необходимость в приложении больших усилий, а потому и в большем расходе энергии для того, чтобы думать или совершать какие-либо действия (смотрите “Факторы, порождающие усталость”).

Научные исследования показали, что существует огромное количество факторов, влияющих на то, что человек становится подверженным состоянию усталости. Это определяет то, как человек реагирует на усталость.

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.

“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.”

В число этих факторов входят:

- тревога и депрессия
- трудности с засыпанием
- побочные действия лекарственных препаратов
- упадок сил
- боль
- проблемы физического характера
- нарушения когнитивной (мыслительной) деятельности
- пониженная чувствительность
- гормональные изменения
- плохое питание
- индивидуальные пути психологической адаптации
- знания о поражении головного мозга и последствиях этого поражения
- адаптация к происходящим в жизни изменениям
- окружающая среда
- положение в социуме
- другие заболевания.

С некоторыми из этих факторов можно справиться достаточно успешно, что позволит вам намного лучше выполнять наиболее важные для вас повседневные дела.

“Усталось не дает мне заниматься многими делами, которыми я хотел бы заниматься. Поэтому я чувствую себя несчастным, но еще больше из-за усталости. Когда я уставший, я совершенно сбит с толку, что мне надо делать, как мне это делать и где”.

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.”

Статистика

- усталость отмечается у 73% тех, кто пережил травму головного мозга.
- 87% из тех, кто пережил травму головного мозга полагают, что усталость оказывает негативное влияние на их жизнь.
- 75% из тех, кто пережил травму головного мозга полагают, что окружающие их люди не понимают, что их усталость связана с последствиями травматического поражения головного мозга.
- 68% из тех, кто пережил травму головного мозга полагают, что в результате чувства усталости их личные отношения испортились.

Распознавая усталость

Для того, чтобы справиться с чувством усталости вы, прежде всего, должны распознать его. Как понять, что вы начинаете уставать и что усталость начинает накапливаться?

Некоторые признаки могут включать в себя:

- зевоту
- потерю концентрации/внимания
- ощущение тяжести в глазах или ощущение размытости зрения
- ощущение тумана в голове
- беспокойные повторяющиеся движения/нервозность
- чувство тяжести в конечностях
- чувство тошноты в желудке

Однако после получения травмы головного мозга бывает трудно обратить внимание на эти признаки, что может быть следствием нарушения сенсорной обратной связи с корой головного мозга. Каковы появившиеся у вас признаки, которые указывают на то, что у вас начинает развиваться чувство усталости? Что вы при этом чувствуете, что вы думаете, и каково ваше поведение? Хорошо было бы расспросить членов вашей семьи или друзей о том, на какие признаки усталости у вас они обратили внимание.

“Очень часто чувство усталости подкрадывается незаметно. Его не замечаешь до тех пор, пока оно не достигнет того переломного момента, когда ты вдруг понимаешь, что ты не можешь больше с этим справляться, ты больше не можешь ясно мыслить”.

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.

Факторы, порождающие усталость

Факторы, порождающие усталость, будут у каждого разными. Примерами различных видов деятельности, которые, как отмечают, особенно отличаются тем, что они являются наиболее утомительными после получения травмы головного мозга, являются следующие:

- работа на компьютере
- работа с бумагами /корреспонденцией
- пребывание в оживленных местах, таких как например, торговый центр
- попытки сосредоточиться на разговоре в таком шумном месте, как паб
- поездки и организация, например, выходных или отпусков

Поскольку для того, чтобы определить факторы, порождающие усталость нужно время, то состояние усталости бывает трудно контролировать. Однако, вероятнее всего, что какие-то вполне определенные виды деятельности являются наиболее утомительными для вас. Какие это виды деятельности? Те, кто окружают вас, могут вам помочь их определить.

Вы может быть захотите отслеживать свое состояние усталости, давая оценку своему состоянию усталости до и после занятий различными видами деятельности на шкале от 1 до 10. Это может дать вам некоторое представление о том, какие виды деятельности в большей, а какие в меньшей степени, влияют на выработку у вас чувства усталости.

Совершенно не уставший

Максимально уставший

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Важно распознать эти виды деятельности или ситуации, в которых вы чувствуете себя особенно уставшим, так чтобы при планировании повседневных дел вы могли бы принимать их в расчет. Как только вы будете знать, какие виды деятельности в той или иной степени влияют на появление у вас усталости, тогда вы сможете определять очередность своих задач и ставить перед собой реальные цели, выполнимые в течение дня.

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.”

Как справляться с усталостью

У некоторых чувство усталости со временем проходит. Однако, у большинства людей усталость – это такое состояние, которым они должны научиться управлять в течение достаточно длительного времени.

Отдельно взятого метода лечения усталости, как результата травмы головного мозга, не существует. Однако результаты недавно проведенных научных исследований показали, что когнитивно-поведенческая терапия может помочь справиться с усталостью за счет глубокого осознания человеком его опыта состояния усталости, факторов, порождающих усталость и способности организма отвечать на усталость.

Умение контролировать состояние усталости требует применения различных методик, которые должны быть направлены на устранение факторов, способствующих возникновению данного состояния. Некоторые из этих мер могут показаться просто обычным здравым смыслом, а какие-то меры вы, наверное, уже применяете. Нахождение времени для последовательной реализации некоторых из этих принципов на практике позволит вам как можно лучше справляться с вашими повседневными делами и почувствовать, что ваша жизнь в большей степени находится под вашим контролем.

“Это прямо-таки проблема. Усталость всегда будет проблемой, но ею можно управлять при овладении определенными стратегиями поведения.”

“С усталостью можно справиться, если изменить привычный образ жизни и если хорошо понимать, что она собой представляет.”

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.

Следующая информация будет касаться некоторых факторов, которые могут способствовать появлению усталости, в ней также содержатся некоторые идеи, которые вы можете взять на вооружение.

Факторы, определяющие настроение

Усталость является одним из основным критериев при постановке диагноза “депрессия”. Однако не каждый, кто испытывает чувство усталости, находится в состоянии депрессии. Травма головного мозга может оказать значительное влияние на настроение и поведение человека. Это может быть следствием прямого поражения головного мозга, или же результатом того воздействия, которое травма оказала на жизнь человека. Чувства угнетения и подавленности, пребывание в стрессовом состоянии и чувство обеспокоенности могут погрузить вас в состояние усталости. В равной степени, когда человек испытывает высшую степень усталости, что не дает ему делать то, что он хочет, он может сказать, что он находится в подавленном и раздраженном состоянии.

До тех пор, пока причины возникновения усталости не найдут своего объяснения, многие будут продолжать считать, что усталость – это что-то, что не поддается контролю. Такое понимание усталости чаще всего приводит к тому, что они чувствуют себя беспомощными и бесполезными.

Типичный комплекс мер борьбы с усталостью включает попытки человека усердствовать еще больше в том, что он делает, в результате чего он попадает в цикл “подъема-спада”, перерабатывая и падая от усталости, или же совсем старается избегать определенных видов деятельности.

Однако, по мере все большего изучения факторов и причин, вызывающих усталость, вы начнете определять для себя те наиболее действенные пути, которые помогут вам справляться с этим чувством. Изучение и принятие во внимание факторов, определяющих настроение, поможет взять под контроль уровень воздействия факторов, вызывающих утомление.

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.”

Что вам делать?

- Ставьте реальные цели и задачи при планировании, пошаговое планирование занятий поможет вам избежать цикла “подъема-спада”.
- Если вы не закончили то, что вы начали, перенесите это на другой день, когда вы не будете чувствовать себя уставшим.
- Старайтесь не заострять свое внимание надолго на тех вещах, которые вы смогли успешно довести до конца. Обращайте внимание на то, что у вас особенно хорошо получилось, и отпразднуйте ваши достижения.
- Полностью отдавайте себе отчет в своих чувствах и эмоциях, но особенно на них не сосредотачивайтесь.
- В вашем расписании должно быть время для приятных занятий, которые поднимут вашу самооценку.
- Честно признайтесь себе в том, что вы не можете теперь делать тот объем работы, который вы делали раньше.
- Если вам трудно справляться с вашим настроением, запишитесь на прием к своему врачу. Возможными вариантами могут быть лекарственные препараты, консультации психолога, психотерапия, к примеру, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).

“Я думаю, что открыто принять и согласиться с тем фактом, что ты чувствуешь себя совершенно разбитым, помогает”.

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.

Пошаговый метод

Пошаговый метод – это путь равномерного распределения тех видов деятельности, которыми вы занимаетесь в течение недели. Пошаговое распределение обязанностей по дням уменьшит вероятность возникновения чувства усталости.

Пошаговый метод включает в себя:

- Регулярный перерыв для отдыха
- Планирование своего времени и самоорганизация
- Приоритетность в направлении своих сил и своей энергии
- Знание факторов, порождающих усталость, и работа по преодолению усталости с использованием имеющихся в вашем распоряжении ресурсов.

Важно, распланировать, когда делать перерывы для отдыха в течение дня. Физический отдых требует от вас пребывания на короткий период в каком-либо тихом и спокойном месте, где вы могли бы посидеть или полежать. Лучше, если вы будете делать более частные перерывы для отдыха, нежели один длинный перерыв, когда усталость уже настигла вас. Погружение в состояние полного расслабления поможет вам справиться со стрессом и обеспечит вам здоровье на долгие годы, замедляя работу организма и успокаивая сознание. Расслабление также поможет вам увеличить запасы энергии в организме, поселяя в вас чувство свежести, делая ваше сознание более живым и восприимчивым, таким образом, максимально эффективно используя возможности организма.

Несмотря на то, что тем, кто очень сильно устает, рекомендуется делать регулярные перерывы для отдыха, некоторым все-таки трудно просто ничего не делать во время отдыха. Методики расслабления могут помочь вам сконцентрировать все свое внимание на себе и получить максимальную пользу от отдыха. Если вы захотите получить больше информации о методах релаксации, поговорите со своим участковым врачом или же с врачом-специалистом.

‘Power naps’ (Короткий послеобеденный сон) считается полезным. Однако, избегайте ложиться днем спать более, чем на 30 минут. Сон после 4.00 дня нарушает ваш цикл сна-бодрствования. Поэтому, если вы хотите немного поспать днем, то постарайтесь делать это в первой половине дня.

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.

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

Приоритетность связана с обдумыванием всех видов работ, которые вы обычно выполняете каждый день/каждую неделю и с принятием во внимание ваших ответов на следующие вопросы:

- Какие дела являются наиболее важным или необходимыми?
- Что вам больше всего нравится делать?
- Выполнение каких заданий вы можете порекомендовать кому-то еще?
- Вы можете выполнять какие-то работы реже, чем обычно, или вообще перестать их выполнять?

Планирование своего времени и самоорганизация очень важны для того, чтобы обеспечить успешное выполнение тех работ, которые вы для себя наметили. Планируйте свои дни исходя из того, когда в течение дня вы в наилучшей рабочей форме, и когда вы чувствуете себя наиболее уставшим.

Sleep hygiene (Гигиена сна)

У гигиены сна нет ничего общего с личной гигиеной, это то, что определяет ваш привычный режим сна. Она помогает вашему организму подготовиться ко сну, переключиться на отдых, а также помогает перейти в режим готовности при пробуждении.

Постарайтесь...

- придерживаться установленного режима, ложась спать в одно и то же время каждый день, и вставая в одно и то же время
- использовать кровать только для того, чтобы спать, не смотрите телевизор в кровати
- разработать свой ритуал отхода ко сну: прежде чем лечь спать, переключитесь на отдых и расслабьтесь: например, примите ванну или послушайте тихую музыку
- регулярно выходить на улицу и быть на солнце
- избегать тяжелой еды поздно вечером
- уменьшить потребление кофеина и никотина за несколько часов до отхода ко сну
- избегать употребления алкоголя за несколько часов до отхода ко сну
- создать расслабленную атмосферу в спальне, спальня должна быть прохладной, темной и тихой; светоизолирующие жалюзи и противозвучные ушные тампоны также могут помочь
- использовать методы релаксации
- избегать стресса и волнений перед отходом ко сну
- избегайте ложиться днем спать после 4 часов вечера

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.

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.

Постарайтесь не...

- делать упражнения за три часа до отхода ко сну
- смотреть на время, если вы проснулись, так как вам тогда будет трудно опять заснуть
- принимать лекарства, предписанные другому человеку
- употреблять вечером слишком много чая, шоколада, кофе или газированных напитков

В результате поражений определенных участков мозга, у некоторых людей может наблюдаться дневная сонливость или нарушения сна, когда они не могут спать всю ночь. Если эти симптомы продолжают, обратитесь к своему участковому врачу. В отдельных случаях направление в клинику, занимающуюся вопросами нарушений сна, на дальнейшее обследование может оказаться полезным.

Физические упражнения

Занятия физкультурой повышают нашу способность заниматься физической деятельностью. В действующих на данном этапе государственных методических рекомендациях говорится, что 150 минут занятий умеренной физической нагрузкой в неделю улучшат ваше физическое здоровье. Постарайтесь выбрать то, что вам более всего нравится делать, так как тогда вы точно будете выполнять эти упражнения регулярно.

Некоторые физические упражнения дают возможность получить заряд бодрости. Исследования показали, что они положительно влияют на настроение человека. Физические упражнения также помогают улучшить сон,, делая его более глубоким.

Как вы можете включить занятия физической активностью в свой распорядок дня:

- Паркуйтесь как можно дальше от своего места работы, или же на стороне, противоположной от парковки супермаркета
- Выйдите на одну остановку раньше
- Поднимайтесь по лестнице вместо того, чтобы использовать лифт или эскалатор

Очень важно, чтобы вы постарались сделать физические упражнения привычкой, планируя их в течение дня и в течение недели. Прежде, чем вы начнете следовать новому режиму выполнения физических упражнений, вы должны будете обсудить это с вашим участковым врачом. Узнайте, может быть он предложит вам записаться на занятия в спортивном центре по вашему месту жительства.

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.

Питание и поддержание водного баланса

Отдельные типы пищи могут вызывать в нас состояние “вялости” и недостатка энергии, в то время как другие подпитывают наши энергетические запасы в течение достаточно длительного периода времени. Одним из важных факторов контроля чувства усталости является правильное питание в правильное время, которое определяется тем, что вы делаете и чем вы заняты.

В таких продуктах как, конфеты, сладкие мюсли, белый хлеб и сладкие напитки, быстро высвобождающиеся углеводы моментально расщепляются и заполняют кровь большим количеством сахара. Резкий подъем уровня сахара в крови может привести к всплеску энергии на короткий срок, за которым обычно следует спад энергии и снижение концентрации внимания.

В таких продуктах как, коричневый рис, цельнозерновые макаронные изделия, фрукты и овощи, быстро высвобождающиеся углеводы являются более сложными структурами и содержат клетчатку, которая помогает замедлить процесс выброса сахара в кровь и, таким образом, поддерживает наши энергетические уровни. Важно, чтобы наше питание представляло собой сбалансированный “комплекс” углеводов и белка, который присутствует в таких продуктах как мясо, рыба, молочные продукты и орехи.

Достаточное потребление жидкости, особенно воды, помогает защитить наш организм и наш мозг от обезвоживания. Очень важно помогать нашему мозгу и нашему организму работать без перебоев. Потребление кофеина в чае, кофе и в некоторых газированных напитках, может вызвать чувство настороженности и беспокойности, однако оно обычно быстро проходит.

Более подробные рекомендации по поддержанию здорового образа жизни вы сможете найти на сайте at www.nhs.uk/live-well.

Лекарства

В настоящий момент очень незначительные исследования проведены относительно эффективности применения лекарственных препаратов при управлении состоянием усталости, возникающим как следствие травмы головного мозга. Однако, следет отметить, что некоторые типы лекарственных препаратов могут помочь в тех случаях, где усталость является симптомом.

Лекарственные препараты могут помочь в регуляции других факторов, связанных с травмой, такие как, напиме, анти-депрессанты, применяемые при подавленном настроении, однако они могут усугубить испытываемое вами состояние усталости. Некоторые побочные эффекты могут включать чувство сонливости, и вы можете себя чувствовать еще более уставшим в течение дня.

Важно, чтобы вы обсуждали это вопросы с вашим участковым врачом, который объяснит вам все преимущества лекарственных препаратов и может предложить другие варианты

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.

Улучшения условий окружающей среды

Для того, чтобы наиболее лучшим образом использовать ваши умственные и физические возможности, вам необходимо подумать над тем, в каких условиях вы живете и работаете. Умение быть организованным и не отвлекаться поможет свести к минимуму те физические и умственные усилия, которые необходимы для успешного выполнения любой физической деятельности.

Рекомендации:

- Техника “сохранения энергии” поможет вам, если вы испытываете чувство “физической усталости”; к пример, вместо того, чтобы поднимать вещи, вы можете их катить, использовать корзинку для белья на колесах, или же хранить под рукой те вещи, которыми вы пользуетесь регулярно.
- Организуйте ваше рабочее место, например, на кухне или в офисе, не загромождая их лишними вещами настолько, насколько это возможно. Храните вещи в одном и том же месте, чтобы вы не расходовали каждый раз свою энергию на их поиски. Постарайтесь, чтобы “у всего было свое место и чтобы все было на своих местах”.
- Используйте хорошее освещение, так как это защитит ваши глаза от напряжения.
- Используйте этикетки / таблички, так как они помогут вам быстро и легко находить вещи.
- Позаботьтесь о том, чтобы выключать телевизор или музыку, когда вы пытаетесь сосредоточиться на выполнении какого-либо задания.
- Чтобы вас не беспокоили, повесьте, к примеру, на дверь табличку с надписью “Не беспокоить”.

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

Когнитивные (мыслительные) методики

В результате получения травмы головного мозга вполне вероятно, что вам потребуется значительно больше умственных усилий для выполнения конкретного задания, и что у вас могут возникнуть трудности в поддержании этих усилий в течение определенного времени. Некоторые описывали свое состояние как такое, когда дойдя до высшей точки умственного напряжения их мозг просто “выключался”. Испытывая умственную усталость, кто-то указывал на невозможность ясно мыслить и признаки нарушения концентрации внимания и памяти.

Вполне вероятно, что трудности, возникающие в процессе мышления, как следствие травмы головного мозга, в большей степени проявляют себя тогда, когда вы чувствуете себя совершенно уставшим. Любой может проявлять забывчивость и делать ошибки, когда чувствует усталость. Поэтому максимально эффективная реализация умственных возможностей посредством применения когнитивных методик может быть единственно верным средством на пути к совершению меньших ошибок и к использованию наименьших усилий, когда вы что-то делаете.

“Я пользуюсь кухонным таймером, который я ставлю на 10 минут абсолютно для всего, что я делаю, и когда мой таймер звонит, я останавливаюсь и отдыхаю”.

Примерами полезных когнитивных стратегий могут быть следующие:

- использование чек-листов, таких как, например, список необходимых продуктов, которые надо купить, что поможет вам оставаться на верном пути и выполнять намеченные задания
- планируйте свое время, используя дневники, смартфоны, календарь Гугла или персональный органайзер
- использование будильников в качестве помощников, которые не дадут вам отклониться от курса выполняемых работ и будут напоминать вам о том, что надо делать перерывы в работе; все это можно установить на фитнес-браслете или смарт-часах через календарь Гугла или через приложения
- делайте какое-то одно дело, так как это поможет концентрации внимания
- используйте карты, схемы и диаграммы для планирования и принятия решений
- используйте короткие записи или “стикеры” в качестве напоминания, вместо того, чтобы “держат все в голове”
- используйте карточки-шпаргалки в качестве средства-напоминания

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.”

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.

Клинический психолог или врач-терапевт по вопросам гигиены труда могут помочь вам в подборе тех когнитивных компенсаторных методик, которые позволят вам справиться с конкретными трудностями, связанными с процессом мышления. Вы также можете поговорить с вашим участковым врачом о том, чтобы он выписал вам направление на их услуги. Вы также можете обратиться за помощью в группу *Headway* по месту вашего жительства.

“Мой врач-терапевт по вопросам гигиены труда выписал мне специальные вещи, которые помогают мне сохранять мою энергию в течение дня. Это каркасное кресло-стул для отдыха и доска-сиденье для ванны”.

Mindfulness (Осознанность)

Это практика наблюдения за собственным опытом как результат сознательного направления внимания на настоящий момент разворачивающегося опыта, когда ты полностью сосредоточен на своих собственных мыслях, ощущениях и происходящих вокруг тебя событиях. Несмотря на то, что довольно часто этот подход используется при депрессии, панических атаках и эмоциональных перегрузках, существуют все основания полагать, что метод управления вниманием также может помочь людям справляться с симптомами усталости после травмы головного мозга. Для получения более подробной информации и рекомендаций зайдите на сайт www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/pages/mindfulness.aspx

Краткий обзор

Вполне вероятно, что вы начнете лучше понимать, каковы личностные факторы, порождающие в вас чувство усталости, и, может быть, вы начнете вносить изменения в свой образ жизни, так как это позволит вам делать то, что вы хотите.

Усталость является наиболее распространенной проблемой как следствие травмы головного мозга. У кого-то чувство усталости постепенно проходит, а кому-то надо учиться, как управлять этим чувством в течение достаточно длительного времени. Мы надеемся, что по мере ознакомления с содержанием данного буклета, вы получите больше информации о факторах, влияющих на возникновение чувства усталости.

В то время, как сейчас вы, может быть, чувствуете, что от вас требуются определенные усилия для того, чтобы начать вносить изменения в вашу жизнь, по прошествии определенного времени эти изменения станут неотъемлемой частью вашей каждодневной жизни. Вполне вероятно, что чувство усталости полностью не уйдет, но мы надеемся, что вы сможете понимать это состояние, взять его под контроль, и как можно чаще будете принимать участие в разного рода активных мероприятиях.

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 ...

Подводя итог, на основе полученных вами знаний, напишите ответы, закончив каждое приведенное внизу предложение:

Факторы, влияющие на возникновение у меня чувства усталости, следующие...

Факторы, порождающие у меня усталость, включают ...

Когда я совсем уработаюсь, я чувствую себя ...

Я могу справляться с чувством усталости ...