**Как справиться со стрессом и усталостью после перенесенного коронавируса?**

Пациенты, переболевшие коронавирусом, зачастую продолжают испытывать неприятные симптомы после выздоровления. Согласно исследованиям, наиболее частыми последствиями для организма являются усталость и психические расстройства, такие как тревога и депрессия.

Если Вы замечаете, что стали быстрее уставать даже после длительного отдыха, с трудом концентрируетесь на задачах и испытываете проблемы с памятью, то, скорее всего, вы столкнулись с постковидным синдромом.

**Что делать в такой ситуации?**

В первую очередь — записаться к неврологу или реабилитологу. Эти симптомы не пройдут сами собой, возможно, понадобится медикаментозное лечение.

Также старайтесь придерживаться следующих рекомендаций:

* **Не переутомляйтесь.**

Не надо сидеть на работе допоздна, в таком состоянии вы не свернете горы, а будете чувствовать себя еще более разбитым.

* **Высыпайтесь.**

Восьмичасовой сон восстанавливает процесс обработки новой информации в структурах головного мозга. При недосыпе страдают когнитивные функции: мышление, память, внимательность.

* **Соблюдайте умеренную физическую нагрузку.**

Не нужно усердствовать в зале, когда сил и так едва хватает. Лучше, например, поплавайте.

* **Правильно питайтесь.**

Тщательно следите за своим рационом — в питании должны присутствовать сбалансированный состав белков, жиров и углеводов, при этом нельзя злоупотреблять алкоголем.

* **Чаще бывайте на свежем воздухе.**

Сейчас самый разгар весны — хорошее время для неспешных прогулок после работы и в выходные. Это способствует эмоциональной разгрузке и избавляет от неприятных мыслей.

*Информация подготовлена ГУЗОТ «ЦОЗиМП»*

*по материалам ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России.*