

07



控制疲劳

帮助您减轻疲劳程度。
为保证大脑痊愈，需要
大量休息。



控制疲劳

疲劳是脑损伤的一个最常见主诉。刚刚发生脑损伤后最严重，但会随时间改善。但对于某些人来说，疲劳会在其他症状消失后持续相当长时间。

关于疲劳

疲劳影响对康复至关重要的多种因素；因此，康复是否成功在很大程度上取决于如何控制疲劳。



疲劳会影响专注力和记忆力，降低您的社交能力。



疲劳还会使您更加易怒、易分散注意力、抑郁和焦虑。



如果大脑处理信息缓慢，则需要更多能量才能完成任务。



需要大量思考和专注的任务会更快耗尽大脑能量，导致疲劳。



睡眠不良常常触发疲劳。脑损伤会造成入睡困难或夜间易醒或难以再入睡，晨起后会感到头昏脑胀。

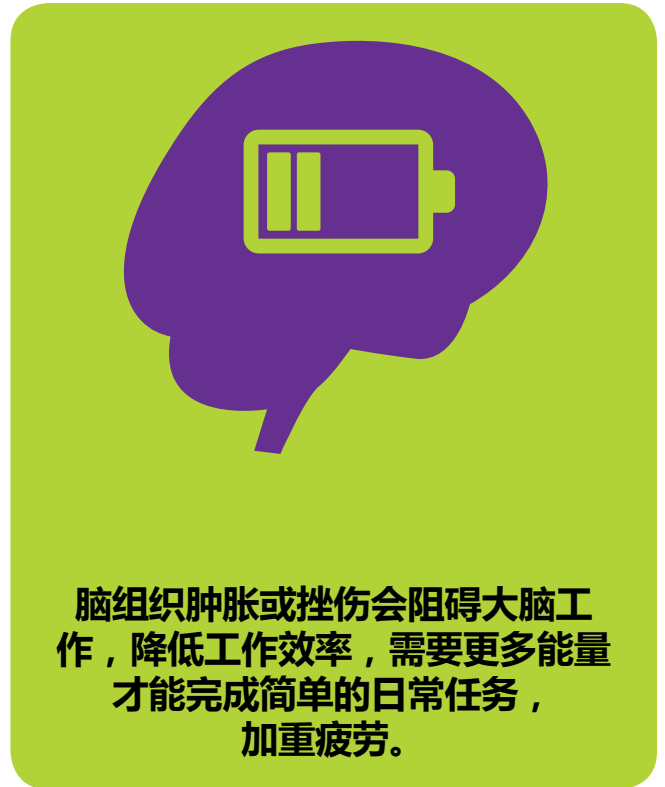


控制疲劳是恢复的起点。为了控制疲劳，首先要接受这样一个事实，即您的身体和精神状态已与发生脑损伤之前大不相同。

疲劳常常与思考和专注任务相关，您会发现是大脑疲劳了而不是身体疲劳。

这可能是因为：

- 缺乏协调性以及平衡和运动的问题，这意味着需要更多的努力和专注力
- 由于专注力和记忆力的问题，大脑必须更加努力地工作
- 睡眠欠佳或中断
- 无兴趣和抑郁
- 耳鸣 – 耳/头内噪音非常容易导致大脑疲劳



如何减轻疲劳？

- 尝试恢复良好的睡眠模式 - 养成良好的入睡习惯，每天保持8至10小时睡眠
- 重视休息，合理安排休息时间，不要等到“电量耗尽”才停下来充电，因为一旦精疲力竭，您可能需要数日才能恢复能量水平
- 平衡需要高度思考的任务和能量需要较低的活动。不要期望您的大脑一开始就可以持续专注地工作数小时，您需要慢慢恢复
- 学会发现疲劳的早期迹象，相应地休息
- 尝试冥想和正确的呼吸方法
- 在医生或康复专家的监督下开展某些体育活动，或者咨询医生或康复专家
- 在每日作息中安排放松时段



尝试冥想和正确的呼吸方法

休息和放松练习也有助于缓解压力引起的头痛。

疲劳会增加躯体症状，如头痛和眩晕。

您可能会每天头痛或一天多次头痛。这非常常见，特别是在恢复的早期阶段。头痛可能是由最初的大脑挫伤和肿胀引起，也可能与颈部损伤有关。担心、疲劳和长时间聚精会神也可能引起头痛。

您通常会发现，疲劳时头痛加剧，两者相互作用使人相当痛苦。



欲了解详情

本系列的其他宣传册可能有所帮助，您也可以联系您当地的脑损伤协会、ACC、卫生部或残障资源信息中心。

欲了解详情，请访问网站：

www.brain-injury.org.nz

我的重要联系人：

脑损伤协会：

医生：

.....

个案经理：

其他联系人：

.....

获得ACC支持



Te Kaporeihana Āwhina Hunga Whara

