



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейское региональное бюро



**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ  
ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЫ COVID-19**

# Проблемы, связанные с ослаблением внимания, ухудшением памяти и мышления

Очень часто у людей, перенесших тяжелое заболевание, особенно если им была проведена искусственная вентиляция легких, наблюдается снижение таких функций, как целенаправленность внимания, запоминание и ясное мышление. Эта проблема может исчезнуть в течение нескольких недель или месяцев, но у некоторых людей она может продолжаться более длительный период. Если вы испытываете эту проблему, приведенные ниже стратегии могут способствовать ее преодолению:

- **Безопасные физические нагрузки.** Восстановлению функций головного мозга могут помочь физические упражнения.
- **Упражнения для головного мозга,** например новые хобби или виды деятельности, головоломки, игры со словами и числами, упражнения для развития памяти и чтение.
- **Использование подсказок** в виде списков, заметок и напоминаний, таких как, например, сигналы телефона, которые могут напоминать вам о тех или иных запланированных действиях.
- **Разделение действий** на отдельные составляющие, чтобы они не казались чрезмерно сложными.

**Если проблемы с памятью, вниманием или мышлением сохраняются длительное время, обратитесь за помощью к своему врачу.**