

Tipps bei Konzentrationsschwäche und Brain Fog

Ziel: Mehr über Strategien zum Umgang mit Konzentrationsschwächen und Brain Fog erfahren

Gründe: Lernen Sie mit Ihren neuen Symptomen umzugehen

Während Ihrer Genesung von COVID-19 haben Sie möglicherweise mit einer ganzen Reihe von Schwierigkeiten hinsichtlich Ihrer Denkfähigkeit (auch als „Kognition“ bezeichnet) zu kämpfen. Dabei können unter anderem Störungen des Gedächtnisses, der Aufmerksamkeit, der Informationsverarbeitung, der Handlungsplanung und des Organisationsvermögens auftreten. Dies wird auch als „Hirnebel (Brain Fog)“ bezeichnet.

Hirnebel verschlimmert sich oft durch Erschöpfung, d. h. je müder Sie sind, desto schwerer fällt Ihnen das Denken. Sie und Ihre Familie sollten wissen, wie Sie diese Schwierigkeiten erkennen, da sie sich auf Ihre Beziehungen, Ihre täglichen Aktivitäten und Ihre Rückkehr in den Beruf oder die Ausbildung auswirken können. Wenn diese Störungen bei Ihnen auftreten, können folgende Strategien nützlich sein:

— Reduzieren Sie Ablenkungen auf ein Mindestmaß: Versuchen Sie, in einer ruhigen Umgebung ohne Ablenkungen im Hintergrund zu arbeiten. Verwenden Sie bei Bedarf Ohrstöpsel. Wenn Sie beim Lesen eines Textes abgelenkt sind, können Sie Textteile mit einem Blatt Papier abdecken oder die Textstelle mit Ihrem Finger markieren.

— Führen Sie Aktivitäten aus, wenn Sie weniger erschöpft sind: Wenn Sie eine Aufgabe erledigen, die Ihr Denkvermögen fordert, planen Sie diese für einen Zeitpunkt, an dem Sie weniger müde sind. Wenn Sie z. B. im Tagesverlauf ermüden, erledigen Sie die Aufgabe am Morgen.

— Machen Sie häufig Pausen: Wenn sich das Problem durch Erschöpfung verschlimmert, verkürzen Sie Ihre Arbeitszeit und legen Sie Pausen ein.

— Setzen Sie sich vernünftige Ziele: Wenn Sie auf etwas Bestimmtes hinarbeiten können, bleiben Sie motiviert. Setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie auch erreichen können, z. B. jeden Tag nicht mehr als fünf Seiten eines Buches zu lesen.

— Halten Sie sich an einen Zeitplan: Versuchen Sie, einen Tages-/Wochenplan für Ihre Aufgaben aufzustellen. Es kann hilfreich sein, Aktivitäten im Voraus zu planen. Ebenso kann es helfen, Aufzeichnungen zu führen oder Aufgaben in überschaubare Schritte zu unterteilen.

— Setzen Sie Anreize: Wenn Sie ein Ziel erreichen, belohnen Sie sich.

– Versuchen Sie es mit etwas ganz Einfachem, etwa einer Tasse Tee oder Kaffee, Fernsehen oder einem Spaziergang.

— Ein Schritt nach dem anderen: Überstürzen Sie nichts und versuchen Sie nicht, zu viele Informationen auf einmal aufzunehmen, da dadurch Fehler entstehen können.

— Hilfestellungen: Verwenden Sie Listen, Notizen, Tagebücher und Kalender zur Unterstützung Ihres Gedächtnisses und Tagesablaufs.

— Mentale Übungen: Sie könnten neue Hobbys oder Aktivitäten, Puzzles, Wort- und Zahlenspiele, Gedächtnisübungen und Lesen ausprobieren. Beginnen Sie mit Übungen, die anspruchsvoll, aber machbar sind, und steigern Sie bei Erfolg den Schwierigkeitsgrad. Dadurch bleiben Sie motiviert.

(Quelle: WHO)