



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

# Техники, позволяющие облегчить одышку

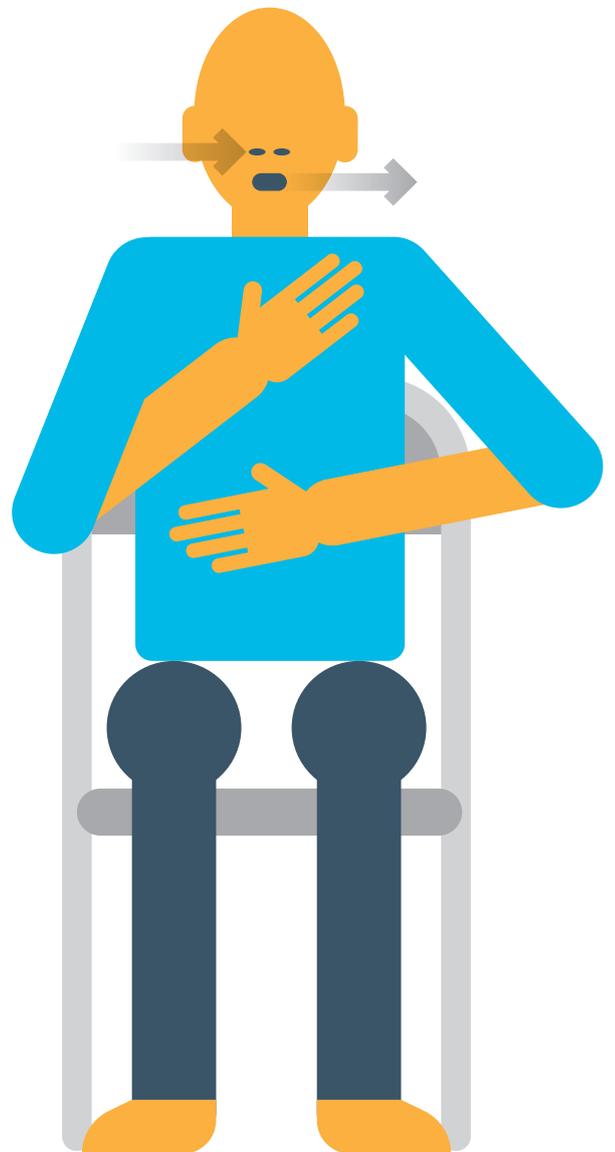
После выписки из больницы люди часто испытывают одышку. Ниже описываются техники, позволяющие облегчить это состояние.

## **Контролируемое дыхание помогает расслабиться:**

- Сядьте в удобное положение.
- Положите одну руку на грудь, а другую – на живот.
- Делайте медленные вдохи через нос (или через рот, если вы не можете дышать через нос) и медленные выдохи через рот.
- В процессе дыхания вы почувствуете, что рука на животе поднимается выше, чем рука на груди.
- Старайтесь дышать медленно, расслабленно, ровно и спокойно, прилагая как можно меньше усилий.

## **Метрономизированное дыхание полезно при выполнении действий, которые могут потребовать более значительных усилий.**

- Подумайте о том, как разбить намеченное вами действие на более мелкие составляющие, с тем чтобы после его завершения вы не устали и не испытывали одышку.
- Вдохните перед тем, как сделать «усилие», например, перед тем, как подняться на ступеньку.
- Сами усилия, например, при подъеме на ступеньку, следует делать на выдохе.
- Лучше всего вдыхать через нос и выдыхать через рот.



**Если сильная одышка не исчезает при использовании этих положений  
тела, обратитесь к своему врачу.**