

Zmęczenie powirusowe: przewodnik postępowania

Niniejszy przewodnik został opracowany przez Brytyjskie Stowarzyszenie Pracowników Ochrony Zdrowia z ME/CFS (BACME).

Dlaczego ważne jest, jak radzisz sobie ze zmęczeniem po przebytej chorobie?

Celem tego przewodnika jest udzielenie porad, które pomogą osobom po przebytej chorobie, takiej jak infekcja wirusowa, w opanowaniu i zmniejszeniu odczuwanego przez nie zmęczenia. Przeprowadzono bardzo niewiele badań dotyczących sposobów radzenia sobie ze zmęczeniem we wczesnym okresie po infekcji. Nie znamy jeszcze z całą pewnością naukowej odpowiedzi na pytanie, czy radzenie sobie ze zmęczeniem na różne sposoby prowadzi do różnych wyników w zakresie powrotu do zdrowia. Wiele osób, które odczuwały zmęczenie przez dłuższy czas, twierdzi, że chciałyby wcześniej, na początku choroby, otrzymać dobre rady dotyczące sposobów radzenia sobie ze zmęczeniem. Zmęczenie może przeszkadzać w każdym aspekcie codziennego życia, dlatego nauczenie się, jak sobie z nim radzić i poczucie pewności, że zna się pomocne strategie, może pomóc w zmniejszeniu wpływu zmęczenia.

Co to jest zmęczenie?

Zmęczenie jest częstym objawem wielu różnych infekcji. Jest to normalna część reakcji organizmu na walkę z infekcją. Zazwyczaj zmęczenie szybko mija, gdy organizm upora się z infekcją. O zmęczeniu powirusowym mówimy wtedy, gdy zmęczenie, które pojawiło się wraz z infekcją wirusową, utrzymuje się jeszcze przez dłuższy czas po jej ustąpieniu. Inne rodzaje infekcji również mogą prowadzić do utrzymywania się objawów zmęczenia. Zmęczenie może być trudne do opisanie i często określa się je mianem "niewidzialnego objawu". Osoby, które doświadczają silnego zmęczenia, często opisują uczucie całkowitego wyczerpania fizycznego i psychicznego, które różni się od codziennego zmęczenia, jakiego każdy z nas czasem doświadcza. Regeneracja po wysiłku ulega zmianie, dlatego odpoczynek i sen mogą nie dawać poczucia rzeźkości. Zmęczenie może mieć wpływ na wszystkie sfery życia, w tym szkołę lub pracę, życie domowe, aktywność społeczną, sport i relacje.

Kto doświadcza zmęczenia powirusowego?

Zmęczenie powirusowe dotyka osoby w każdym wieku, w tym dzieci, młodzież i dorosłych w każdym wieku. Nasilenie i czas trwania zmęczenia nie zawsze odzwierciedla powagę początkowego zakażenia lub wcześniejszy poziom sprawności fizycznej. Niektórzy ludzie mogą czuć się bardzo źle na początku choroby, ale stosunkowo szybko wracają do zdrowia, podczas gdy inni mogą mieć tylko łagodną chorobę wirusową, ale później przez długi czas odczuwać wyniszczające zmęczenie.

Jak radzić sobie ze zmęczeniem podczas infekcji

ODPOCZYNEK: Jest to najważniejsze, ponieważ pozwala organizmowi skupić się na zwalczaniu infekcji. W tym kontekście odpoczynek oznacza odpoczynek ciała i umysłu, a więc robienie bardzo niewiele - żadnej telewizji, telefonów czy korzystania z Internetu. Korzystaj z aplikacji do relaksacji, oddychania i medytacji, które pomagają w dobrym odpoczynku. Jeśli coś nie działa, wypróbuj czegoś innego, aż znajdziesz coś, co działa. Regularne korzystanie z okresów dobrego odpoczynku w ciągu dnia będzie pomocne w powrocie do zdrowia - lepsze wyniki daje zasada mało, ale często. Należy ograniczyć wszelkie bodźce sensoryczne, które powodują napięcie lub są męczące - takie jak hałas i

jasne światła. Można również wykorzystać bodźce sensoryczne, które pomogą w odpoczynku i relaksie - np. ulubioną muzykę relaksacyjną, koc, zapach lub butelkę z gorącą wodą. **AKTYWNOŚĆ**

: Utrzymuj niski poziom aktywności - zarówno fizycznej, jak i poznawczej (myślenie), ponieważ obie te aktywności zużywają energię. Jeśli doskwiera Ci nuda, masz zajęty umysł lub jesteś niespokojny, spróbuj pomyśleć o zajęciach o niskim poziomie energii, które są przyjemne. Wykonuj je przez krótkie okresy czasu z regularnymi przerwami na odpoczynek.

ODŻYWIANIE: Jedzenie i picie powinno odbywać się w sposób jak najbardziej normalny, z zachowaniem zrównoważonej diety. W przypadku małego apetytu pomocne mogą być małe i częste posiłki, a nie duże porcje. Zwiększ ilość przyjmowanych płynów, zwłaszcza jeśli nie jesteś w stanie jeść tyle samo, co zawsze.

RUCH: Jeśli to możliwe, należy kilka razy dziennie wstać z łóżka i poruszać się powoli i delikatnie, aby utrzymać organizm w ruchu i wspomóc krążenie (przepływ krwi w organizmie). Jeśli czujesz się zbyt słabo, możesz spróbować poruszać się w łóżku - rozciągając się, poruszając wszystkimi stawami oraz napinając i rozluźniając mięśnie.

ZWRÓĆ UWAGĘ NA CZAS: Infekcje mogą wpływać na ludzi w różnym stopniu, dlatego daj sobie czas potrzebny na powrót do zdrowia. Skutki choroby nie zawsze odzwierciedlają, jak ciężkie było zakażenie. Często pojawiają się naciski, aby jak najszybciej wrócić do swoich zwykłych zajęć. Nie należy się spieszyć ani naciskać.

CZAS NA PRZYJEMNOŚCI: Codziennie wykonuj jakieś przyjemne czynności o niskim poziomie energii. Cokolwiek, co lubisz i nie wymaga wysiłku. Zrównoważ aktywność z regularnym odpoczynkiem.

PRZERWIJ NAUKĘ/PRACĘ: Jeśli nie czujesz się w pełni dobrze, powinieneś przerwać naukę lub pracę, aby umożliwić organizmowi skupienie się na zwalczaniu infekcji i powrocie do zdrowia. Nie należy zapominać, że praca nieodpłatna, np. obowiązki opiekuńcze, jest nadal pracą. W takich sytuacjach możesz potrzebować wsparcia z zewnątrz, aby ktoś przejął Twoją rolę opiekuna. Bardziej szczegółowe informacje na temat tych strategii znajdują się na stronach "Dodatkowe informacje".

Następne kroki

PRÓBUJ BYĆ AKTYWNY: Jeśli czujesz, że zmęczenie się zmniejsza, spróbuj wykonać niewielką ilość lekkich ćwiczeń (prawdopodobnie mniejszą niż Ci się wydaje), a następnie odpocznij trochę. Spróbuj ponownie wykonać to samo ćwiczenie, być może następnego dnia. Znajdź poziom, który jest dla Ciebie możliwy do wykonania. Zastanów się i zdecyduj, czy Twój organizm może zrobić więcej ćwiczeń, czy też potrzebuje ich mniej. Należy uważać, aby się nie przeforsowywać. Nie należy mieć dużych oczekiwań i trzeba słuchać swojego ciała, aby zobaczyć, jak sobie radzi z tą zmianą. Należy być realistą i życzliwym dla siebie.

DZIAŁANIA "UMYSŁOWE": Kiedy zaczynasz poprawiać swoją kondycję, łatwo można zapomnieć, że czynności związane z myśleniem, takie jak sprawdzanie poczty elektronicznej, czytanie, podejmowanie decyzji i martwienie się o siebie lub innych, zużywają energię. Spróbuj ograniczyć te czynności, wykonując je przez określony czas, a następnie odpocznij. Stopniowo zwiększaj ilość tych czynności w podobny sposób, jak w przypadku aktywności fizycznej. Niektórzy ludzie uważają, że potrzebują więcej czasu, aby się zregenerować po tych zajęciach.

POWOLNE ZWIĘKSZANIE AKTYWNOŚCI: Ludzie często próbują zwiększać poziom aktywności zbyt szybko, co prowadzi do komplikacji. W razie wątpliwości należy zwiększać aktywność powoli, ale systematycznie. W przypadku pracy z osobami cierpiącymi na długotrwałe zmęczenie, ich aktywność można zwiększać tylko co kilka tygodni. Może nie trzeba postępować tak wolno, ale daje to poczucie tempa. Próby "pokonania" zmęczenia są zwykle nieopłacalne.

ODPOCZYNEK: Twój organizm potrzebuje odpoczynku, aby proces leczenia postępował.

Należy kontynuować krótkie odpoczynki w ciągu dnia, każdego dnia, nawet gdy stan zdrowia się poprawia. Należy zatrzymać się i nic nie robić, uspokoić umysł, np. poprzez oddychanie lub strategie relaksacyjne. Pozwól mięśniom całkowicie się rozluźnić.

RUTYNA DZIENNA: Utrzymuj realistyczną rutynę dzienną dotyczącą snu, odżywiania i codziennych czynności, aby pomóc organizmowi ustabilizować się. Stopniowo wracaj do normalnego trybu życia, ale nie spiesz się. Zdrowy człowiek może potrzebować 2 tygodni, aby przyzwyczaić się do zmiany wzorca snu, więc Tobie może to zająć więcej czasu.

ĆWICZ OSTROŻNIE: Do ćwiczeń należy podchodzić w taki sam sposób, jak do każdej innej aktywności. Pomocne mogą być delikatne ćwiczenia, takie jak rozciąganie lub krótki spacer. Nawet jeśli zwykle dużo ćwiczysz, ważne jest, aby wykonywać tylko niewielką część tego, co zwykle i z dużo mniejszą intensywnością. Ćwiczenia należy wznawiać powoli, poczekać na reakcję organizmu, a następnie bardzo stopniowo zwiększać ich intensywność.

NAUKA/ PRACA: Może się zdarzyć, że będzie trzeba zrobić sobie przerwę od szkoły /uczelni lub pracy dłuższą niż początkowo przewidywano i zaplanować stopniowy powrót. W przypadku dzieci i młodzieży należy upewnić się, że szkoła jest świadoma, że odczuwają oni zmęczenie i będą potrzebowali zmian w programie nauczania, takich jak późniejsze rozpoczynanie zajęć i ciche nadzorowane miejsce do odpoczynku, jeśli są w szkole, lub wsparcia, jeśli są w domu. Jeśli pracujesz, porozmawiaj ze swoim przełożonym i zasięgnij porady medycyny pracy, aby dowiedzieć się, jakie dostosowania można wprowadzić. Może być także potrzebne zaświadczenie o zdolności do pracy od lekarza rodzinnego. Konieczne może być poszukanie możliwości długoterminowego wsparcia dla osób wykonujących nieodpłatną pracę/pełniących role opiekuńcze.

ZABAWA: Nie należy zapominać, że w życiu potrzebna jest zabawa. Kiedy ludzie zaczynają wracać do codziennego życia, skupiają się na wszystkich rzeczach, które wydają się konieczne, ale trzeba to zrównoważyć także przyjemnościami. Przeznacz trochę energii na przyjemności i zwiększaj je stopniowo, tak jak inne czynności.

Dostrzeganie trudności

OCZEKIWANIA: Może być trudno zaakceptować i przystosować się do uczucia zmęczenia, kiedy człowiek spodziewa się, że szybko wyzdrowieje i wróci do normalnego życia. Wiele osób czuje się winnych, stara się ignorować zmęczenie i kontynuuje swoje zwykłe zajęcia. Również inni ludzie z otoczenia mogą mieć oczekiwania, które nie są realistyczne, co dodatkowo zwiększa poczucie presji, by robić więcej, niż jest to w danej chwili dla nas korzystne.

AKCEPTACJA
: Choć nie zawsze jest to łatwe, próba zaakceptowania faktu, że zmęczenie jest realne i trzeba sobie z nim radzić, jest najbardziej pomocnym sposobem podejścia do problemu. Jeśli zaakceptujesz, że na razie życie będzie musiało się zmienić, jest bardziej prawdopodobne, że inni ludzie wokół ciebie również to zauważą i będą cię wspierać. Wiele innych problemów zdrowotnych wymaga dłuższego powrotu do zdrowia (zwanego czasem rekonwalescencją), a poprawa stanu zmęczenia powirusowego wymaga czasu, czasami trwa wiele miesięcy.

WSPARCIE: Poproś osoby z otoczenia o wsparcie. Mogą to być członkowie rodziny, przyjaciele, koledzy z pracy, a także pracownicy służby zdrowia, np. lekarz pierwszego kontaktu. Należy rozmawiać o zmęczeniu i wyjaśnić, jak się ono objawia i co realnie jesteś obecnie w stanie robić. Należy jasno określić, w jaki sposób osoby te mogą udzielić wsparcia, np. poprzez regularne rozmowy lub wysyłanie SMS-ów, aby pozostać w kontakcie, zrozumienie, że potrzebne są regularne okresy odpoczynku, praktyczną pomoc w robieniu zakupów i gotowaniu.

SZKOŁA/ UCZELNIA: Upewnij się, że szkoła lub uczelnia jest świadoma, że dziecko lub młoda osoba cierpi na zmęczenie i że konieczne są zmiany. Jest wiele aspektów

związanych ze szkołą, które mogą nasilać objawy zmęczenia. Przykładem może być wysiłek związany z dotarciem do szkoły i powrotem do domu, hałas i wymagania związane z przebywaniem wśród wielu ludzi, oczekiwanie, że będzie się normalnie pracować i zachowywać, obawy o zaległości, niezdanie egzaminów, opuszczenie ważnych lekcji lub projektów. Wiele osób doświadczających zmęczenia lepiej radzi sobie z nauką, kiedy zmęczenie jest mniejsze i mają kontrolę nad tym, co robią, a aktywność trwa krótko i obejmuje regularny odpoczynek. Często łatwiej jest to zrobić w domu, dlatego pomocne może być poproszenie nauczycieli/wykładowców o wyznaczenie zadań, które można wykonać w domu w wolniejszym tempie. W miarę poprawy stanu zmęczenia można stopniowo zwiększać ilość czasu spędzanego przez młodą osobę w szkole lub na uczelni, najlepiej zapewniając jej możliwość odpoczynku w ciągu dnia.

PRACA: Być może trzeba będzie inaczej podejść do pracy. Często zdarza się, że przy nasilonych objawach zmęczenia konieczne są długie przerwy w pracy. Wraz z poprawą stanu zdrowia warto zastanowić się, w jaki sposób można zastosować strategie stymulacji w pracy, na przykład prosząc o regularne krótkie okresy odpoczynku, unikając zadań wymagających dużego wysiłku, pracując w krótsze dni, unikając nocnych zmian lub zmiennych schematów zmianowych, czy też zmieniając dni pracy. Istnieje też możliwość poproszenia medycyny pracy o wykonanie oceny, co może być pomocne w procesie przystosowania się do pracy. Wiele osób powraca do pracy stopniowo i ważne jest, aby zwiększać zakres czynności wykonywanych w pracy bardzo powoli i sukcesywnie, aby uniknąć zwiększania się poziomu zmęczenia.

OBOWIAZKI: W przypadku obowiązków związanych z opieką nad innymi osobami, np. dziećmi lub członkami rodziny, co jest również pracą, będzie to trudniejsze do wykonania w okresie doświadczania zmęczenia. Prawdopodobnie trzeba będzie poczynić pewne zmiany. Można rozważyć zwrócenie się o pomoc do rodziny, przyjaciół, organizacji wspierających opiekunów lub organizacji społecznych.

Dalsze informacje

ODPOCZYNEK: Zapewnienie odpowiedniej jakości odpoczynku może być jednym z największych wyzwań w walce ze zmęczeniem. Jeśli to możliwe, należy stworzyć relaksujące miejsce, w którym można odpocząć. Poinformowanie innych osób z otoczenia, że odpoczywasz, może zmniejszyć liczbę zakłóceń. Wyznaczenie sobie czasu na odpoczynek to dobry sposób na danie sobie pozwolenia na odpoczynek i pozbycie się poczucia winy. Wiele osób ma zajęty umysł, w którym ciągle pojawiają się nowe myśli, pomysły i zmartwienia, co dodatkowo obciąża niskie rezerwy energetyczne organizmu. Nauka odpoczynku umysłu może być wyzwaniem, ale może być niezwykle pomocna w radzeniu sobie ze zmęczeniem. Znalezienie ćwiczenia relaksacyjnego, które jest dla Ciebie skuteczne, a następnie wykonywanie go regularnie, wiele razy dziennie, każdego dnia, może być korzystne. Dobrym punktem wyjścia są proste ćwiczenia oddechowe. Techniki typu Mindfulness, które uczą koncentrowania się i skupiania uwagi na bieżącej chwili, są pomocne w przypadku zapracowanych umysłów.

ROZŁOŻENIE AKTYWNOŚCI W CZASIE: Osoby cierpiące na zmęczenie często chcą zwiększyć poziom aktywności, ale może to prowadzić do nasilenia zmęczenia. Niektóre osoby wpadają w schemat "bum i chandra", w którym zmuszają się do zrobienia czegoś więcej w lepszy dzień, a potem czują się gorzej przez kilka dni. Rozkładanie w czasie to metoda na wykonywanie czynności w inny sposób, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo wzrostu poziomu zmęczenia, poprzez podzielenie ich na możliwe do wykonania części. Wszystkie rodzaje aktywności mogą wpływać na zmęczenie, dlatego rozłożenie w czasie dotyczy wszystkich rodzajów aktywności, takich jak aktywność poznawcza lub "myślenie", aktywność społeczna, emocjonalna i fizyczna. Po podzieleniu aktywności na możliwe do opanowania "kawałki" można odpocząć lub zmienić rodzaj aktywności na inny. Na przykład, nie należy próbować wykonywać wszystkich obowiązków za jednym razem, tylko dlatego, że

poczuliśmy się lepiej. Wykonuj zadanie przez krótki czas, a następnie zrób przerwę i odpocznij, napij się czegoś, posłuchaj muzyki lub pooglądaj telewizję, a potem wykonaj kolejne zadanie. Tempo wykonywania danej czynności może być inne niż u innych osób. Należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na wykonanie zadania, aby nie trzeba było się spieszyć. Lepiej jest odpocząć, zanim dana czynność spowoduje wzrost zmęczenia. Należy pamiętać o powiedzeniu: "odpocznij, zanim się zmęczysz". Przed przejściem do następnej czynności należy odpowiednio odpocząć. Zastanowienie się, jak zmienić sposób wykonywania danej czynności, może zmniejszyć ilość energii zużywanej na jej wykonanie. Na przykład, siadanie do czynności, które normalnie wykonuje się na stojąco, prośenie o pomoc innych osób, maksymalne upraszczanie czynności, używanie sprzętu ułatwiającego ich wykonywanie i wybieranie czynności, które są teraz priorytetowe.

MYŚLI I UCZUCIA: Często zdarza się, że zmęczenie wpływa na sposób myślenia i odczuwania, w tym na zwiększony niepokój, frustrację, drażliwość, poczucie winy i obniżony nastrój. Pomocne jest przyjęcie do wiadomości, że jest to czas pełen wyzwań dla Ciebie i osób z Twojego otoczenia. Umysł i ciało współpracują ze sobą, więc dbanie o dobre samopoczucie emocjonalne jest również ważne w procesie zdrowienia i powrotu do zdrowia. Rozmowa o tym, jak się czujesz, prowadzenie dziennika, koncentrowanie się na chwili obecnej, ćwiczenie głębokiego oddychania lub robienie czegoś przyjemnego to sposoby radzenia sobie z trudnymi uczuciami. Na różne osoby działają różne sposoby, więc należy znaleźć strategię, które najlepiej sprawdzą się w danym przypadku. Jeśli problemy z nastrojem utrzymują się i wpływają na codzienne życie, należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym, aby uzyskać dalsze wsparcie i pomoc.

SEN: W przypadku osób odczuwających zmęczenie po wirusie często dochodzi do zmiany rytmu snu. Niektórym osobom trudniej będzie zasnąć lub będą często budzić się w nocy, podczas gdy inni mogą stwierdzić, że śpią o wiele więcej niż zwykle. Bez względu na to, jakie zmiany zaszły, ważne jest, by starać się zachować dobrą rutynę związaną ze snem. Należy wyznaczyć wyraźną porę kładzenia się spać i regularną porę budzenia się i starać się jej przestrzegać każdego dnia, nawet jeśli jakość snu nie jest dobra. Należy także zwracać uwagę na środowisko, w którym śpisz. Przygotowanie łóżka do snu pomaga przestawić organizm na tryb snu, gdy kładziemy się spać. Zadbanie o to, by było wystarczająco ciemno, cicho i chłodno, także przyczyni się do poprawy jakości snu.

Rano: Poranne przebywanie w świetle dziennym jest pomocne w rutynie związanej ze snem, dlatego staraj się wychodzić na zewnątrz zaraz po wstaniu z łóżka lub przebywaj w pobliżu okna podczas śniadania.

Wieczorem: Zmniejszenie ekspozycji na światło niebieskie wieczorem może pomóc w poprawie jakości snu nocnego. Ważnym źródłem niebieskiego światła jest korzystanie z ekranów, dlatego należy ograniczyć lub zaprzestać korzystania z nich przed snem. Innym sposobem na zmniejszenie wieczornego narażenia na światło niebieskie jest noszenie okularów z bursztynowymi szklami. Pomocne może być także regularne wykonywanie przed snem rutynowych czynności związanych z odprężeniem.

Pora nocna: Telefony komórkowe są dla nas łącznikiem ze światem, przyjaciółmi i rodziną, służą rozrywce i interakcjom społecznym, dlatego mogą utrzymywać nasz mózg w stanie czuwania. Wyznacz godzinę wyłączenia telefonu na długo przed położeniem się spać.

Drzemki: Wiele osób odczuwających zmęczenie ucina sobie drzemki w ciągu dnia, co może być pomocnym sposobem radzenia sobie ze zmęczeniem. Jednak długie spanie w ciągu dnia może uniemożliwić dobry jakościowo sen nocny, dlatego lepiej jest stworzyć jasną rutynę dotyczącą drzemek w ciągu dnia. Drzemki powinny trwać 20-30 minut i odbywać się o tej samej porze każdego dnia. Późnym rankiem lub zaraz po obiedzie wiele osób odczuwa spadek energii. Myślenie o tym jako o sjeście może pomóc pozbyć się poczucia winy.

ŻYWNOSĆ: Jedz proste, świeże i zrównoważone posiłki, które lubisz. Pomocne może okazać się częstsze jedzenie mniejszych ilości. Zmęczenie może utrudniać przygotowywanie posiłków, dlatego staraj się używać produktów, które są szybkie i łatwe w przygotowaniu, a jednocześnie mają dużą wartość odżywczą, np. mrożonych warzyw lub

żywności w puszkach. Jeśli ktoś chce pomóc, warto poprosić go o ugotowanie dodatkowych posiłków, aby można było je poporcjować i zamrozić. Należy uważać, aby nie sięgać po cukier, kofeinę lub alkohol jako sposób radzenia sobie ze zmęczeniem. Choć początkowo mogą one dawać zastrzyk energii, powodują "załamanie" i w dłuższej perspektywie pogarszają objawy zmęczenia. Ważne jest utrzymywanie dobrego nawodnienia organizmu poprzez regularne przyjmowanie płynów w ciągu dnia. Jeśli czujesz, że Twoja dieta nie jest tak dobra, jak mogłaby być, warto rozważyć przyjmowanie multiwitaminy.

Nie ma jednak suplementów, które konsekwentnie pomagają lub leczą zmęczenie, dlatego nie należy tracić czasu, pieniędzy ani energii na poszukiwanie takiego środka.

Kontynuacja

Być może stopniowo zaczynasz czuć się lepiej, ale pełne wyzdrowienie z powodu zmęczenia powirusowego może potrwać kilka miesięcy, a czasem nawet rok lub dłużej. Jeśli stan zdrowia stopniowo się poprawia, kontynuuj. Nie zapominaj o odpoczynku, rutynie i zabawie, które pomogą Ci wrócić do zdrowia. Pamiętaj, że stres i zmartwienia zużywają energię, więc daj sobie czas i bądź dla siebie miły.

Co należy zrobić, jeśli nie nastąpi poprawa?

POSZUKAJ PORADY: Jeśli po infekcji utrzymują się objawy zmęczenia, należy zwrócić się o poradę do lekarza pierwszego kontaktu, aby mógł on sprawdzić, czy nie ma innych przyczyn tych objawów.

WSKAZÓWKI SPECJALISTYCZNE: Jeśli nadal odczuwasz duże zmęczenie, dalsze wskazówki mogą zapewnić służby specjalistyczne zajmujące się ME/CFS lub chronicznym zmęczeniem. Zapytaj swojego lekarza rodzinnego o lokalne możliwości uzyskania skierowania. Na stronie internetowej BACME znajduje się mapa przedstawiająca usługi NHS w zakresie ME/CFS: www.BACME.info