

Stop. Pace. Rest.

توقف. حدد الوتيرة. استرخ

This document was translated into **Arabic** by NAATI-credentialed translators, ensuring precise and culturally appropriate messaging. The translation was independently reviewed by NAATI-credentialed linguist, confirming that the final outputs are accurate, polished, and fully aligned with the needs of the target audience.

Post-exertional malaise (PEM) is a symptom that makes you feel worse after activity^{1,2}. Think of PEM like a broken phone battery that does not charge properly and drains fast. When the 'body battery' gets low, symptoms worsen, and moving about becomes harder. If people keep being active without resting, the body's energy levels become very low. Just like an empty battery on your phone that has turned the color red. We call this PEM.

Remember – your body battery is different from when you were healthy. People with ME/CFS or long COVID cannot do the same activities they could before they got sick:

- What you can do in one day will be less than before.
- Every day is different.
- Every person with ME/CFS and long COVID is different.
- You will need to make hard choices about what activities you do, to avoid making your symptoms worse.

Learning how to reduce the amount of energy you use may help reduce how sick you feel. We encourage people with PEM to learn how to:

- Stop
- Rest
- Pace

الإرهاق بعد المجهود (PEM) هو عرض يجعلك تشعر أنك بحالة أسوأ بعد النشاط^{1,2}. فكر في PEM كبطارية هاتف مكسورة لا تشحن بشكل صحيح وتتفقد بسرعة. عندما ينخفض شحن 'بطارية الجسم', تزداد الأعراض سوءاً، وتصبح الحركة أصعب. إذا استمر الناس في النشاط دون راحة، تصبح مستويات الطاقة في "الجسم منخفضة جدًا. تماماً مثل بطارية هاتفك المفargaة التي تحولت إلى اللون الأحمر. نسمى هذا PEM.

تذكّر – بطارية جسمك تختلف عما كنت عليه عندما كنت بصحة جيدة. الأشخاص المصابون بمتلازمة التعب المزمن ME/CFS أو كوفيد طويل الأمد long COVID لا يمكنهم القيام بنفس الأنشطة التي كانوا يستطعون القيام بها قبل المرض:

- ما يمكنك فعله في يوم واحد سيكون أقل مما كان عليه من قبل.
- كل يوم سيكون مختلفاً.
- كل شخص يعاني من ME/CFS وكوفيد طويل الأمد يختلف عن الآخرين.
- ستحتاج إلى اتخاذ قرارات صعبة بشأن الأنشطة التي تقوم بها، لتجنب تفاقم الأعراض.

إنّ تعلُّم كيفية تقليل كمية الطاقة التي تستخدema قد يساعد في تقليل شعورك بالمرض. إننا نشجع الأشخاص المصابين بـ PEM على تعلم كيفية:

- التوقف
- الراحة
- تحديد الوتيرة

Step 1 Stop

الخطوة 1 التوقف

Stop what you're doing before your symptoms get worse or before you start to feel unwell. Think of your body like a phone battery — when you pause and rest, you give yourself time to recharge.

It is important to stop activity before your body's battery is red so you can charge ^{3,4}.

توقف عما تفعله قبل أن تزداد الأعراض سوءاً أو قبل أن تبدأ بالشعور بالتعب. فكر في جسمك كبطارية هاتف — عندما تتوقف وتستريح، تمنح نفسك وقتاً لإعادة الشحن.

من المهم إيقاف النشاط قبل أن تصبح بطارية جسمك حمراء حتى تتمكن من الشحن ^{3,4}.

Step 2 Rest

الخطوة 2 الراحة

Each person is different, and what makes them feel calm and restful is unique.

Some people may like to:

- Lie down in a quiet place with no noise, no light, no sound, no phone or no television.

Some people may like to:

- Lie down and listen to a podcast or music
- Find a quiet place for prayer or meditation
- Rest in a place with family
- Connect with Country
- Do a drawing
- Squeeze a soft ball in their hand
- Rest outside in the shade.

People may want to try different ways to rest and see what works best for them.

كل شخص مختلف، وما يجعله يشعر بالهدوء والراحة يختلف عن غيره.

قد يرغب بعض الناس في:

- الاستلقاء في مكان هادئ بلا ضوضاء ولا ضوء ولا صوت ولا هاتف ولا تلفاز.

قد يرغب بعض الناس في:

- الاستلقاء والاستماع إلى بودكاست أو موسيقى
- البحث عن مكان هادئ للصلوة أو التأمل التأمل
- الاستراحة في مكان ما مع العائلة
- التواصل مع الوطن
- الرسم
- الضغط باليد على كرة ناعمة
- الاستراحة في الخارج في الظل.

قد يرغب الناس في تجربة طرق مختلفة للراحة والنظر في ما يناسبهم أكثر.

Step 3. Pace (manage energy)

الخطوة 3. تحديد الوتيرة (إدارة الطاقة)

Pacing helps people with PEM use energy carefully and rest more, so it is easier for the body battery to recharge. Some people need more rest than others to stop their battery from running out and turning off. The amount of rest someone needs depends on how sick they are with ME/CFS or long COVID⁵.

Pacing takes practice; it becomes easier over time.

- Try to do about half as much as your body feels it can.
- Allow more time for your body battery to charge.
- Take regular rest breaks throughout the day.
- Break activities up into smaller tasks, with rest in between.
- Put feet up on the chair or couch to help improve the circulation of blood.

يساعد تحديد الوتيرة الأشخاص المصابين بـ PEM على استخدام الطاقة بحذر والراحة أكثر، مما يسهل على الجسم إعادة شحن البطارية. بعض الأشخاص يحتاجون إلى راحة أكثر من غيرهم لمنع نفاد بطاريتهم وانطفائهما. كمية الراحة التي يحتاجها الشخص تعتمد على مدى إصابته بـ ME/CFS أو كوفيد طويل الأمد⁵.

يتطلب تحديد الوتيرة تدريجياً، ويصبح الأمر أسهل مع الوقت.

- حاول أن تفعل نصف ما يشعر جسمك أنه قادر على القيام به.
- امنح بطارية جسمك وقتاً أطول للشحن.
- خذ فترات راحة منتظمة طوال اليوم.
- قسّم الأنشطة إلى مهام أصغر، مع الراحة بينها.
- ارفع قدميك على الكرسي أو الأريكة للمساعدة في تحسين تدفق الدم.

One example

مثال واحد

Instead of showering, brushing teeth and combing hair without taking a break, try resting between each activity. So, take a shower then rest until the body feels ready to do the next activity, for example: brushing teeth or combing hair.

Some people work, have families to look after or live alone. The activities in daily life can drain the body's entire battery. If this is the case for you, adding some rest to the day may be a good start.

Pacing won't fix ME/CFS or long COVID. It takes practice and you won't always get it right. But it might help people to feel less sick and allow you to do the activities you want and need to do.

بدلاً من الاستحمام وتنظيف الأسنان وتمشيط الشعر دون استراحة، حاول أن تستريح بين كل نشاط. لذا، خذ حماماً ثم استرح حتى يشعر الجسم بأنه جاهز للقيام بالنشاط التالي، مثل تنظيف الأسنان أو تمشيط الشعر.

بعض الناس يعملون، أو لديهم عائلات يعتنون بها، أو يعيشون بمفردهم. الأنشطة اليومية يمكن أن تستنزف بطارية الجسم بالكامل. إذا كان هذا هو الحال معك، فقد يكون إضافة بعض الراحة إلى اليوم بداية جيدة.

تحديد الوتيرة لن تصلح ME/CFS أو كوفيد طويل الأمد. يتطلب الأمر تدريجياً ولن تنجح دائمًا. لكن قد يساعد ذلك الناس على الشعور بالمرض أقل ويسمح لك بالقيام بالأنشطة التي تريدها وتحتاج للقيام بها.

Step 3. Pace (manage energy)

الخطوة 3. تحديد الوتيرة (إدارة الطاقة)

Pacing helps people with PEM use energy carefully and rest more, so it is easier for the body battery to recharge. Some people need more rest than others to stop their battery from running out and turning off. The amount of rest someone needs depends on how sick they are with ME/CFS or long COVID 5 .

Pacing takes practice; it becomes easier over time.

- Try to do about half as much as your body feels it can.
- Allow more time for your body battery to charge.
- Take regular rest breaks throughout the day.
- Break activities up into smaller tasks, with rest in between.
- Put feet up on the chair or couch to help improve the circulation of blood.

يساعد تحديد الوتيرة الأشخاص المصابين بـ PEM على استخدام الطاقة بحذر والراحة أكثر، مما يسهل على الجسم إعادة شحن البطارية. بعض الأشخاص يحتاجون إلى راحة أكثر من غيرهم لمنع نفاد بطاريتهم وانطفائهما. كمية الراحة التي يحتاجها الشخص تعتمد على مدى إصابته بـ ME/CFS أو كوفيد طويل الأمد .

يتطلب تحديد الوتيرة تدريجياً، ويصبح الأمر أسهل مع الوقت.

- حاول أن تفعل نصف ما يشعر جسمك أنه قادر على القيام به.
- امنح بطارية جسمك وقتاً أطول للشحن.
- خذ فترات راحة منتظمة طوال اليوم.
- قسّم الأنشطة إلى مهام أصغر، مع الراحة بينها.
- ارفع قدميك على الكرسي أو الأريكة للمساعدة في تحسين تدفق الدم.

One example

مثال واحد

Instead of showering, brushing teeth and combing hair without taking a break, try resting between each activity. So, take a shower then rest until the body feels ready to do the next activity, for example: brushing teeth or combing hair.

Some people work, have families to look after or live alone. The activities in daily life can drain the body's entire battery. If this is the case for you, adding some rest to the day may be a good start.

Pacing won't fix ME/CFS or long COVID. It takes practice and you won't always get it right. But it might help people to feel less sick and allow you to do the activities you want and need to do.

بدلاً من الاستحمام وتنظيف الأسنان وتمشيط الشعر دون استراحة، حاول أن تستريح بين كل نشاط. لذا، خذ حماماً ثم استرح حتى يشعر الجسم بأنه جاهز للقيام بالنشاط التالي، مثل تنظيف الأسنان أو تمشيط الشعر.

بعض الناس يعملون، أو لديهم عائلات يعتنون بها، أو يعيشون بمفردهم. الأنشطة اليومية يمكن أن تستنزف بطارية الجسم بالكامل. إذا كان هذا هو الحال معك، فقد يكون إضافة بعض الراحة إلى اليوم بداية جيدة.

تحديد الوتيرة لن تصلح ME/CFS أو كوفيد طويل الأمد. يتطلب الأمر تدريجياً ولن تنجح دائماً. لكن قد يساعد ذلك الناس على الشعور بالمرض أقل ويسمح لك بالقيام بالأنشطة التي تريدها وتحتاج للقيام بها.

Reference

مراجع

1. Rethinking the Standard of Care for Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome. Friedberg, F., Sunquist, M. & Nacul, L. . J Gen Intern Med 35, (2020).
2. Bateman, L. et al. Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: Essentials of Diagnosis and Management. Mayo Clinic Proceedings vol. 96 Preprint at <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2021.07.004> (2021).
3. Arroll, M. A., Attree, E. A., O'Leary, J. M. & Dancey, C. P. The delayed fatigue effect in myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome (ME/CFS). Fatigue 2, (2014).
4. National Institute for Health and Care Excellence. Myalgic Encephalomyelitis (or Encephalopathy)/ Chronic Fatigue Syndrome : Diagnosis and Management. NICE Guidelines (2021).
5. Goudsmit, E. M., Nijs, J., Jason, L. A. & Wallman, K. E. Pacing as a strategy to improve energy management in myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome: A consensus document. Disability and Rehabilitation vol. 34 Preprint at <https://doi.org/10.3109/09638288.2011.635746> (2012).