

Stop. Pace. Rest.

ਰੁਕੋ। ਰਫ਼ਤਾਰ-ਸੰਤੁਲਨ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

*This document was translated into **Punjabi** 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 colour red. We call this PEM.

ਪੋਸਟ-ਐਕਸਰਸ਼ਨਲ ਬੇਚੈਨੀ (PEM) ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ^{1,2}। PEM ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਫੋਨ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ, ਜੋ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ 'ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੈਟਰੀ' ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੋਕ ਆਰਾਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਊਰਜਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਵਾਂਗ, ਜੋ ਖਾਲੀ ਹੋ ਕੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ PEM ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

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**

ਯਾਦ ਰੱਖੋ — ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਹੁਣ ਉਹ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸੀ। ME/CFS ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ COVID ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਸਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਹਰ ਦਿਨ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ME/CFS ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ COVID ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਔਖੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ PEM ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:

- **ਰੁਕੋ**
- **ਆਰਾਮ ਕਰੋ**
- **ਰਫ਼ਤਾਰ-ਸੰਤੁਲਨ**

Step 1 Stop ਕਦਮ 1 ਰੁਕੋ

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}.

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੀਚਾਰਜ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਲਾਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਰਜ ਹੋ ਸਕੋ ^{3,4}।

Step 2 Rest ਕਦਮ 2 ਆਰਾਮ ਕਰੋ

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.

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲੇਟਣਾ ਜਿੱਥੇ ਸ਼ੋਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਆਵਾਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਲੇਟ ਕੇ ਪੌਡਕਾਸਟ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ
- ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ ਲੱਭਣਾ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ
- ਧਰਤੀ/ਜ਼ਮੀਨ/ਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਜੁੜਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਡਰਾਈਂਗ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਰਮ ਗੋਦ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ
- ਬਾਹਰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ।

ਲੋਕ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Step 3. Pace (manage energy)

ਕਦਮ 3 ਰਫ਼ਤਾਰ-ਸੰਤੁਲਨ (ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ)

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.

ਰਫ਼ਤਾਰ-ਸੰਤੁਲਨ PEM ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰੀਚਾਰਜ ਹੋ ਸਕੇ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੈਟਰੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਕੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਆਰਾਮ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਉਸਦੀ ME/CFS ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ COVID ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ⁵।

Pacing takes practice; it becomes easier over time.

ਰਫ਼ਤਾਰ-ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- 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.

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜਿੰਨਾ ਕਰਨ ਜੋਗਾ ਲੱਗੇ, ਉਸਦਾ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਹੋਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- ਦਿਨ ਭਰ ਦੌਰਾਨ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਕੰਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਰ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

One example ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ

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.

ਬਿਨਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਏ ਨਹਾਉਣ, ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ, ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਅਗਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ: ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਕਰਨ ਲਈ।

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.

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਬੈਟਰੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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.

ਰਫ਼ਤਾਰ-ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ME/CFS ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ COVID ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਓਗੇ। ਪਰ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਪਾਵੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

Reference

ਹਵਾਲਾ

-
1. Rethinking the Standard of Care for Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome. Friedberg, F., Sunnquist, 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).