

English	: دری / Dari
<p><b>Long COVID: Sleep problems</b></p> <p>During any illness it's common to sleep more as your body fights the infection. While you're recovering, it's also common to have disturbed sleep patterns. You may struggle to get back into a good routine.</p>	<p><b>کووید درازمدت: اختلالات خواب</b></p> <p>در جریان هر بیماری بیشتر خوابیدن معمول است زیرا بدن شما با عفونت مبارزه می کند. هنگام بهبودی، اختلال در برنامه خواب نیز معمول است. ممکن است برای بازگشت به یک روال خوب تلاش کنید.</p>
<p><b>Improving your sleeping pattern</b></p> <p>There are things you can do to help get back to a better sleeping pattern.</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• have a comfortable bedroom temperature</li> <li>• make sure your bedroom is dark – blackout blinds can help</li> <li>• take time to relax later in the evening</li> </ul>	<p><b>بهبود برنامه خواب شما</b></p> <p>مواردی وجود دارد که می توانید برای بازگشت به حالت خواب بهتر انجام دهید.</p> <p>بایدها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• درجه حرارت اتاق خواب تان باید معتدل باشد</li> <li>• اتاق خواب تان باید تاریک باشد - پرده های مانع روشنایی می توانند مفید باشند</li> <li>• برای استراحت بعد از ظهر، برای خود وقت بگذارید</li> <li>• هر شب در عین ساعت بخوابید</li> </ul>

- get ready for bed at the same time each night
- try to get up at roughly the same time every day
- set aside time during the day to write down any worries you have
- discuss your worries with family and friends if you feel able
- keep a 'sleep diary' to help you work out what helps and what doesn't help you get a good night's sleep
- avoid caffeinated drinks – like tea and coffee – before bed
- avoid screens – like phones or laptops – for at least 2 hours before bed
- try not to snack or eat a large meal late in the evening

If you can't get to sleep within half an hour of going to bed, get up and relax in another room until you feel tired again.

If you're feeling very tired during the day and are struggling to stay awake, a 30 minute 'power nap' can help. It shouldn't affect your sleep at night as long as it's not too late in the day

- کوشش کنید هر روز تقریباً در همان ساعت از خواب بیدار شوید
- در طول روز زمانی را برای نوشتن نگرانی های خود اختصاص دهید
- اگر احساس می کنید که می توانید، نگرانی های خود را با خانواده و دوستان در میان بگذارید
- یک "کتابچه یادداشت خواب" با خود بگیرید تا در دانستن این به شما کمک کند که چه چیزی به داشتن خواب راحت به شما مفید است و چه چیزی مفید نیست، در نتیجه یک خواب راحت خواهید داشت
- از نوشیدن کافئین - مانند چای و قهوه - قبل از خواب خودداری کنید
- حداقل 2 ساعت قبل از خواب از صفحه نمایش مانند تلفن یا لپ تاپ دور باشید
- کوشش کنید از خوردن غذای سبک یا خوردن غذای زیاد در اواخر شب خودداری کنید

اگر نیم ساعت بعد از رفتن به بستر خواب نمی توانید بخوابید، برخاسته و تا هنگامیکه دوباره احساس خستگی می کنید در اتاق دیگری استراحت نمایید.

اگر در طول روز احساس خستگی زیادی می کنید و تلاش برای بیدار ماندن می کنید، یک استراحت 30 دقیقه ای می تواند به شما کمک کند. تا زمانی که استراحت شما در روز دیر نشده باشد، نباید روی خواب شب تأثیر بگذارد

<p><b>Relaxation exercises</b></p> <p><a href="#">Breathing and relaxation exercises</a> can help to improve your sleep.</p> <p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• your sleep problems are not improving</li> <li>• you're worried about your symptoms</li> </ul>	<p><b>تمرینات آرامش بخش</b></p> <p><a href="#">تمرینات تنفسی و آرامش بخش</a> می تواند به بهبود خواب شما کمک کند.</p> <p>با دکتر عمومی (GP) خود صحبت کنید، در صورتیکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مشکلات خواب شما بهبود نمی یابد</li> <li>• نگران علائم خود باشید</li> </ul>
<p>For more information in Dari go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/dari">www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</a></p>	<p>برای معلومات بیشتر به زبان دری به <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/dari">www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</a> مراجعه کنید</p>
<p>October 2021</p>	<p>اکتوبر 2021</p>