

English	Polish / Polski
Long COVID: Sleep problems 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.	Długi COVID: Problemy ze snem Podczas każdej choroby normalne jest spanie dłużej, ponieważ organizm walczy z infekcją. Podczas rekonwalescencji również często występują zaburzenia rytmu snu. Możesz mieć trudności z powrotem do właściwych przyzwyczajeń.
Improving your sleeping pattern There are things you can do to help get back to a better sleeping pattern. Do: • have a comfortable bedroom temperature • make sure your bedroom is dark – blackout blinds can help • take time to relax later in the evening • get ready for bed at the same time each night	Poprawa nawyków związanych ze snem Możesz podjąć szereg działań, które pomogą ci wrócić do dobrych nawyków związanych ze snem. Co robić: • zadbaj o komfortową temperaturę w sypialni, • dopilnuj, aby w twojej sypialni było ciemno – mogą w tym pomóc rolety zaciemniające, • poświęć wieczorem czas na relaks,

- 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.

- co wieczór kładź się do łóżka o tej samej porze,
- staraj się wstawać codziennie mniej więcej o tej samej porze,
- wygospodaruj czas w ciągu dnia na zanotowanie wszystkich swoich zmartwień,
- jeśli czujesz się na siłach, omów swoje obawy z rodziną i przyjaciółmi,
- prowadź „dzienniczek snu”, który pomoże ci ustalić, co pomaga ci się wysypiać, a co nie,
- unikaj przed snem napojów zawierających kofeinę, takich jak herbata i kawa,
- unikaj ekranów – np. telefonów i laptopów – na co najmniej 2 godziny przed snem,
- staraj się nie podjadać i nie jeść dużych posiłków późnym wieczorem.

	Jeśli nie możesz zasnąć w ciągu pół godziny od położenia się do łóżka, wstań i zrelaksuj się w innym pomieszczeniu, aż znów poczujesz zmęczenie. Jeśli czujesz się bardzo zmęczony(-a) w ciągu dnia i z trudem trzymasz się na nogach, pomocna może być półgodzinna drzemka. Nie powinna ona negatywnie wpłynąć na twój sen w nocy, o ile nie jest zbyt późno w ciągu dnia.
Relaxation exercises Breathing and relaxation exercises can help to improve your sleep. Speak to your GP practice if: • your sleep problems are not improving • you're worried about your symptoms	Ćwiczenia relaksacyjne Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne mogą pomóc poprawić jakość snu. Porozmawiaj z przychodnią swojego lekarza rodzinnego (GP), jeśli: • twoje problemy ze snem nie ulegają poprawie, • martwisz się swoimi objawami.

For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish	Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish
October 2021	październik 2021 r.