

| English | العربية / Arabic |
|---|---|
| <p>Long COVID: Anxiety</p> <p>If you're feeling distressed, in a state of despair, suicidal or in need of emotional support you can phone NHS 24 on 111.</p> | <p>كوفيد الطويل: القلق</p> <p>إذا كنت تشعر بالأسى أو في حالة من اليأس أو تفكر بطريقة انتحارية أو إذا كنت في حاجة إلى دعم عاطفي فيمكنك الاتصال بخدمة NHS 24 على الرقم 111.</p> |
| <p>Everyone experiences feelings of anxiety - it's a normal reaction when we're in danger or under threat. Ongoing anxiety can start when we don't feel in control.</p> <p>A stressful event like having coronavirus (COVID-19) or experiencing a stay in hospital can cause anxiety. This can be particularly true if you've had a stay in an intensive care unit (ICU), which can be a very traumatic experience. You may also experience nightmares and/or flashbacks of your time in ICU. In most cases these reduce over time, but may continue for some people.</p> | <p>يعاني الجميع من الشعور بالقلق- ويعتبر رد فعل طبيعي عندما تكون في خطر أو تحت تهديد. يمكن أن يبدأ القلق المستمر عندما نشعر بفقدان السيطرة.</p> <p>وحدث مفاجئ كالإصابة بفيروس كورونا(كوفيد-19) أو المكوث في المستشفى يمكن أن يسبب القلق. ويمكن أن يكون هذا صحيحاً بشكل خاص إذا كنت قد أقيمت في وحدة العناية المركزة، والتي قد تكون تجربة مؤلمة للغاية. قد تعاني من كوابيس و/أو ذكريات من حياتك في وحدة العناية المركزة ICU. وفي معظم الحالات تقل هذه الحالات مع مرور الوقت إلا أنها قد تستمر عند بعض الأشخاص.</p> <p>قد تقلق من أنك قد تُصاب بفيروس كورونا مرة أخرى أو أن تتعرض للبقاء في المستشفى وهذا ما قد يجعلك أكثر قلقاً بشأن المستقبل. وتعتبر هذه المخاوف طبيعية وشائعة.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>You may worry that you may contract coronavirus again, or have another stay in hospital and this can make you feel more anxious about the future. These concerns are normal and common.</p> <p>Typical worries that people who've had coronavirus have include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fears about health and recovery - for example, thinking "I'll never get back to how I was" • stress about being off work and the impact on finances - for example, thinking "I'll lose my job" • worries about family and friends also getting ill - for example, thinking "What if my mother gets it?" | <p>تشمل المخاوف المعتادة التي يعاني منها الأشخاص الذين قد أصيبوا بفيروس كورونا ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مخاوف بشأن الصحة والتعافي- على سبيل المثال التفكير "بأنني لن أعود كالماضي أبداً" • توتر بشأن البقاء بدون عمل والتأثير على الأمور المالية- على سبيل المثال التفكير "بأنني سأفقد وظيفتي" • مخاوف بشأن العائلة والأصدقاء في أن يصبحوا مرضى على سبيل المثال: التفكير "بماذا سيحدث إذا أصيبت به أمي؟" |
| <p>Symptoms of anxiety</p> <p>Anxiety affects people in different ways. These symptoms are part of the body's natural 'fight, flight, or freeze' response.</p> <p>You may experience:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trouble sleeping | <p>أعراض القلق</p> <p>يؤثر القلق/ الاضطراب على الأشخاص بطرق مختلفة. هذه الأعراض هي جزء من استجابة الجسم الطبيعية" الكر أو الفر أو التجمد".</p> <p>يمكن أن تعاني من:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مشاكل في النوم |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • difficulty concentrating • difficulty remembering things • changes in mood • flashbacks • more breathlessness • rapid shallow breathing • difficulty slowing your breathing down • chest pain • racing thoughts <p>For many people these symptoms will only last for short periods of time, but some symptoms may continue for longer and can start to affect your daily life.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • مشاكل في التركيز • مشاكل في تذكر الأشياء • تغيرات في الحالة المزاجية • ذكريات الماضي • المزيد من ضيق في التنفس • تنفس سريع وضحل • صعوبة في إبطاء تنفسك • ألم في الصدر • أفكار متسارعة <p>تستمر هذه الأعراض لفترات قصيرة فقط لدى العديد من الأشخاص، ولكن بعض الأعراض قد تستمر لفترة أطول ويمكن أن تبدأ في التأثير على حياتك اليومية.</p> |
|--|---|

| | |
|---|---|
| <p>Managing anxiety</p> <p>If your anxiety symptoms are affecting your life, there are some things you can do.</p> | <p>التعامل مع القلق</p> <p>هناك العديد من الأمور التي يمكنك فعلها إذا كانت أعراض قلقك تؤثر على حياتك .</p> |
| <p>Relaxation techniques</p> <p>When people feel stressed or anxious, their bodies tense up. You may experience symptoms such as headaches, shallow breathing, and dizziness.</p> <p>Relaxation can be used to help to manage these physical symptoms of anxiety. You could try doing an activity you already find relaxing - for example, reading a book, having a bath, sitting outside, or having a short walk. You could also try specific relaxation techniques.</p> <p>Using these techniques can also help you to better manage post-viral fatigue (link to fatigue page on microsite).</p> | <p>تقنيات الاسترخاء</p> <p>عندما يشعر الأشخاص بالضغط أو القلق فإن أجسادهم تتوتر. قد تعاني من أعراض مثل الصداع والتنفس الضحل والدوار.</p> <p>يمكن أن يُستخدم الاسترخاء للمساعدة في إدارة هذه الأعراض الجسدية للقلق. يمكنك أن تجرب القيام بأحد الأنشطة التي تجدها تسبب الاسترخاء فعلاً - على سبيل المثال ، قراءة كتاب أو الاستحمام أو الجلوس في الخارج أو المشي لفترة قصيرة. ويمكنك أن تجرب أيضاً تقنيات استرخاء معينة.</p> <p>إن استخدام هذه التقنيات من الممكن أن يساعدك أيضاً في تحسين التعامل مع تعب/إرهاق ما بعد الإصابة بالفيروس (رابط لصفحة الإرهاق على الموقع المصغر).</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Mindfulness</p> <p>After being unwell, people can become caught up in worries about the future, or difficult memories from being unwell. Sometimes people find it hard to focus on the 'here and now'. The aim of mindfulness is to help you to focus on the present moment, and to 'step back' from any worries.</p> <p>Further information on mindfulness</p> | <p>الوعي التام</p> <p>بعد المرض، يمكن أن يصبح الناس محاصرين بالمخاوف حول المستقبل أو الذكريات الصعبة عن المرض. قد يجد الأشخاص في بعض الأحيان صعوبة في التركيز على "الحاضر والآن". الهدف من الوعي التام هو مساعدتك على التركيز على اللحظة الحالية والتراجع عن أي مخاوف.</p> <p>المزيد من المعلومات حول الوعي التام</p> |
| <p>Getting back to usual activities</p> <p>It's normal, when you've been through a difficult time, to stop doing things which feel too hard or unsafe. This can help you to cope with being unwell, but you can lose sight of what is important to you. Avoiding activities can also make them feel even more scary.</p> <p>Getting back to normal activities may feel overwhelming, but breaking activities down into small steps may help them feel more achievable, and can help you to manage your energy. For example, if you're keen to get back to shopping, try visiting a local</p> | <p>العودة إلى الأنشطة المعتادة</p> <p>من الطبيعي أن تتوقف عن فعل الأشياء التي تشعر بأنها صعبة للغاية أو غير آمنة عندما تمر بوقت عصيب. يمكن أن يساعدك هذا في التعامل مع كونك مريض، ولكن قد تغفل عما هو مهم بالنسبة لك. يمكن أن يجعلهم تجنب الأنشطة يشعرون بمزيد من الخوف.</p> <p>قد تشعرهم العودة إلى الأنشطة المعتادة بمسؤولية كبيرة إلا أن تقسيم الأنشطة إلى خطوات صغيرة قد يساعدهم على الشعور بمزيد من الإنجاز ويمكن أن يساعد على إدارة طاقتهم. على سبيل المثال، إذا كنت تتوق إلى العودة إلى التسوق حاول زيارة متجر محلي لابتياح شيء واحد</p> |

| | |
|--|--|
| <p>shop for one or two items, rather than trying to visit a busy supermarket or shopping centre right away. You can then build this up gradually over time.</p> | <p>أو شيئين بدلاً من محاولة زيارة سوبر ماركت أو مركز تسوق مزدحم على الفور. يمكنك أن تبني هذا تدريجياً مع مرور الوقت.</p> |
| <p>Positive self-talk</p> <p>When you're noticing racing thoughts and worries, it can be helpful to try to take a step back and reassure yourself. Try to notice what the worry or difficult thought is, then write it down and see if you can think of an alternative, kinder thought.</p> <p>For example, if you notice yourself thinking "I'll never get back to how I was", you could try telling yourself "I'm making progress but recovery takes time. It's ok to take time to rest and look after myself".</p> | <p>التحدث الإيجابي مع النفس</p> <p>قد يكون من المفيد أن تأخذ خطوة إلى الوراء وتطمئن نفسك عندما تلاحظ أي أفكار أو مخاوف متسارعة. حاول أن تلاحظ ما هو الأمر المقلق أو الفكرة الصعبة ومن ثم قم بتدوينها وانظر ما إذا كان يمكنك التفكير في فكرة ألطف كبديل.</p> <p>على سبيل المثال، إذا لاحظت نفسك تفكر "إنني لن أعود كما كنت أبداً"، فيمكن أن تجرب إخبار نفسك "إنني أحرز تقدماً ولكن التعافي يستغرق وقتاً. لا بأس في أن آخذ وقتاً للراحة والاعتناء بنفسي".</p> |
| <p>Anxiety self-help guide</p> <p>Work through our self-help guide for anxiety that uses cognitive behavioural therapy (CBT).</p> | <p>دليل المساعدة الذاتية للقلق</p> <p>اعمل من خلال دليل المساعدة الذاتية للقلق الذي يستخدم العلاج السلوكي المعرفي (CBT).</p> |

| | |
|---|---|
| <p>When to seek help</p> <p>Although feelings of anxiety at certain times are completely normal, you should see your GP if anxiety is affecting your daily life. For example, if anxiety stops you doing things that matter to you.</p> <p>Your GP will ask you about your symptoms and your worries, fears and emotions and let you know what help might be available in your area.</p> <p>You may be able to access a computerised Cognitive Behavioural Therapy (CBT) course or be referred for further support, such as talking therapies.</p> | <p>متى تسعى لطلب المساعدة</p> <p>على الرغم من أن مشاعر القلق في أوقات معينة تعتبر طبيعية بشكلٍ كاملٍ إلا أنه يجب أن ترى طبيبك العام GP إن كان القلق يؤثر على حياتك اليومية. على سبيل المثال، إذا كان القلق يمنعك من فعل أشياء تهتمك.</p> <p>سيسألك طبيبك العام GP عن أعراضك والأشياء التي تقلقك ومخاوفك ومشاعرك وسيُعلمك بالمساعدة المتاحة في منطقتك.</p> <p>قد تكون قادراً على الوصول إلى دورة العلاج السلوكي المعرفي المحوسبة أو أن تحال للحصول على المزيد من الدعم، مثل العلاج بالتحدث.</p> |
| <p>For more information in Arabic go to www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</p> | <p>لمزيد من المعلومات باللغة العربية www.nhsinform.scot/translations/languages/Arabic زر</p> |
| <p>October 2021</p> | <p>أكتوبر/ تشرين الأول 2021</p> |