English	Bengali)বাংলা(
Long COVID: Anxiety If you're feeling distressed, in a state of despair, suicidal or in need of emotional support you can phone NHS 24 on 111.	**লং কোভিড: উদ্বেগ** আপনি যদি মানসিক পীড়া অনুভব করেন, হতাশাগ্রস্ত অবস্থায় থাকেন, আত্মঘাতী চিন্তা করেন বা মানসিক সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনি 111 নম্বরে NHS 24 –এ ফোন করতে পারেন।
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. 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.	প্রত্যেকেই উদ্বেগের অনুভূতির মুখোমুখি হয় - যখন আমরা বিপদে বা হুমকির মুখে থাকি তখন এটি একটি সাধারণ প্রতিক্রিয়া। চলমান উদ্বেগ তখন শুরু হতে পারে যখন আমরা অনুভব করি যে নিয়ন্ত্রণ আমাদের হাতে নেই। করোনাভাইরাস (কোভিড-19) হওয়া বা হাসপাতালে থাকার মতো মানসিক চাপপূর্ণ ঘটনার মুখোমুখি হওয়া উদ্বেগের জন্ম দিতে পারে। এটি বিশেষভাবে সত্যি হতে পারে যদি আপনি ইন্টেনসিভ কেয়ার ইউনিট (আইসিইউ) –এ থেকে থাকেন, যা একটি অত্যন্ত ধাক্কা লাগার মতো অভিজ্ঞতা হতে পারে। আপনি হয়তো দুঃস্বপ্নও দেখে থাকতে পারেন

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. Typical worries that people who've had coronavirus have include: • 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?"	এবং/অথবা আপনার আইসিইউ –তে থাকার সময়কার স্মৃতি মনে পড়ে যেতে পারে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এগুলো সময়ের সাথে সাথে কমে যায়, তবে কিছু মানুষের ক্ষেত্রে এটি অব্যাহত থাকতে পারে। আপনি এই নিয়ে চিন্তিত হতে পারেন যে আপনি হয়তো আবারো করোনাভাইরাসে সংক্রামিত হতে পারেন, অথবা আবারো হাসপাতালে থাকতে হতে পারে এবং এটি আপনাকে ভবিষ্যত সম্পর্কে আরো বেশি উদ্বিগ্ন করে তুলতে পারে। এগুলো স্বাভাবিক এবং সাধারণ উদ্বেগ। করোনাভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাধারণ উদ্বেগগুলোর মধ্যে রয়েছে: • স্বাস্থ্য এবং সুস্থ হয়ে ওঠা নিয়ে ভয় - উদাহরণস্বরূপ, এমন ভাবা যে "আমি কখনোই আমি যেমন ছিলাম তেমন হবো না" • কাজের বাইরে থাকা এবং আর্থিক অবস্থার উপর প্রভাব পড়া সম্পর্কিত মানসিক চাপ - উদাহরণস্বরূপ, এমন ভাবা যে "আমি আমার চাকরি হারাবো"

	• পরিবার এবং বন্ধু-বান্ধবরাও অসুস্থ হয়ে পড়বে এমন উদ্বেগ - উদাহরণস্বরূপ, এমন ভাবা যে "আমার মায়ের যদি এটা হয় তাহলে কী হবে?"
Symptoms of anxiety Anxiety affects people in different ways. These symptoms are part of the body's natural 'fight, flight, or freeze' response. You may experience: • trouble sleeping • difficulty concentrating • difficulty remembering things • changes in mood • flashbacks • more breathlessness • rapid shallow breathing	**উদ্বেগের লক্ষণ** উদ্বিগ্নতা মানুষকে বিভিন্ন উপায়ে প্রভাবিত করে। এই উপসর্গগুলো শরীরের সহজাত 'বিপদের মুখোমুখি হওয়া, বিপদ থেকে পালিয়ে যাওয়া, বা বিপদ থেকে লুকিয়ে থাকা' প্রতিক্রিয়ার অংশ। আপনি যেসব কিছুর মুখোমুখি হতে পারেন: • ঘুমাতে সমস্যা • মনোযোগ ধরে রাখতে অসুবিধা • কিছু মনে রাখতে অসুবিধা • মেজাজ-মর্জিতে পরিবর্তন • পূর্বস্মৃতি মনে পড়া

• difficulty slowing your breathing down • chest pain • racing thoughts 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.	• অধিক শ্বাসকষ্ট • দ্রুত অগভীর শ্বাস-প্রশ্বাস • আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি ধীর করতে অসুবিধা • বুকে ব্যথা • একের পর এক চিন্তা আসতে থাকা অনেক লোকের ক্ষেত্রে এই উপসর্গগুলো শুধুমাত্র অল্প সময়ের জন্য স্থায়ী হয়, তবে কিছু উপসর্গ লম্বা সময় ধরে চলতে পারে এবং আপনার দৈনন্দিন জীবনকে প্রভাবিত করতে শুরু করতে পারে।
Managing anxiety If your anxiety symptoms are affecting your life, there are some things you can do.	**উদ্বিগ্নতা সামলানো** যদি আপনার উদ্বিগ্নতার উপসর্গগুলো আপনার জীবনকে প্রভাবিত করে থাকে, তবে আপনি কিছু কাজ করতে পারেন।

Relaxation techniques When people feel stressed or anxious, their bodies tense up. You may experience symptoms such as headaches, shallow breathing, and dizziness. 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. Using these techniques can also help you to better manage post-viral fatigue (link to fatigue page on microsite).	**প্রশান্ত থাকার কৌশল** যখন মানুষ মানসিক চাপ বা উদ্বেগ অনুভব করে, তখন তাদের শরীর টানটান হয়ে যায়। আপনি মাথাব্যথা, অগভীর শ্বাস-প্রশ্বাস এবং মাথা ঘোরানোর মতো উপসর্গগুলোর মুখোমুখি হতে পারেন। উদ্বিগ্নতার এই শারীরিক উপসর্গগুলো সামলাতে সাহায্য করার জন্য, প্রশান্ত অবস্থায় থাকা ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনি এমন একটি কার্যক্রম করার চেষ্টা করতে পারেন যা আপনি ইতিমধ্যে প্রশান্তিদায়ক হিসেবে পেয়েছেন - উদাহরণস্বরূপ, বই পড়া, গোসল করা, বাইরে বসে থাকা বা অল্প খানিকটা হাঁটা। এছাড়াও আপনি নির্দিষ্ট প্রশান্ত থাকার কৌশলগুলো ব্যবহার করে দেখতে পারেন। এই কৌশলগুলোর ব্যবহার আপনাকে ভাইরাস-পরবর্তী ক্লান্তি আরো ভালভাবে সামলাতে সাহায্য করতে পারে (মাইক্রোসাইটে ক্লান্তি পেজের লিঙ্ক)।

Mindfulness 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. Further information on mindfulness	**একাগ্রচিত্ততা** অসুস্থ হওয়ার পরে, লোকেরা ভবিষ্যতের ব্যাপারে অথবা অসুস্থ অবস্থার কঠিন স্মৃতিগুলোর কারণে উদ্বেগের মধ্যে পড়ে যেতে পারে। কখনো কখনো মানুষের কাছে ‘বর্তমান সময়' –এর উপর মনোনিবেশ করা কঠিন মনে হয়। একাগ্রচিত্ততার উদ্দেশ্য হলো, আপনাকে বর্তমান সময়ের উপর মনোনিবেশ করতে এবং যেকোনো উদ্বেগ থেকে 'সরে আসতে' সাহায্য করা। একাগ্রচিত্ততা সম্পর্কে আরো তথ্য
Getting back to usual activities 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. Getting back to normal activities may feel overwhelming, but breaking activities down into small steps may help them feel more	**স্বাভাবিক কার্যক্রমে ফিরে আসা** যখন আপনি একটি কঠিন সময়ের মধ্য দিয়ে গিয়েছেন, তখন যেসব বিষয়গুলো খুব কঠিন বা অনিরাপদ মনে হয় সেগুলো করা বন্ধ করে দেওয়া খুব স্বাভাবিক। এটি আপনাকে অসুস্থতার সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারে, কিন্তু আপনার জন্য কী গুরুত্বপূর্ণ সেই দৃষ্টি আপনি

achievable, and can help you to manage your energy. For example, if you're keen to get back to shopping, try visiting a local 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.	হারাতে পারেন। কার্যক্রমগুলো এড়িয়ে যাওয়া সেগুলোকে আরো বেশি ভয়ানক বোধ করাতে পারে। স্বাভাবিক কার্যক্রমগুলোতে ফিরে আসা দুর্বহ মনে হতে পারে, তবে কার্যক্রমগুলোকে ছোট ছোট ধাপে ভাগ করে নেওয়া সেগুলোকে আরো অর্জনযোগ্য বোধ করতে সহায়তা করতে পারে এবং আপনাকে আপনার শক্তির সদ্ব্যবহার করতে সহায়তা করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি শপিংয়ে ফিরে যেতে আগ্রহী হন, তাহলে তক্ষুনি একটি ব্যস্ত সুপার মার্কেট বা শপিং সেন্টারে যাওয়ার চেষ্টা না করে, বরং একটি বা দুটি জিনিসের জন্য স্থানীয় কোনো দোকানে গিয়ে দেখতে পারেন। আপনি তখন সময়ের সাথে সাথে ধীরে ধীরে এটি ঠিক করে নিতে পারেন।
Positive self-talk 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.	**নিজের সাথে ইতিবাচক কথোপকথন** যখন আপনি একের পর এক চিন্তা এবং উদ্বেগ আসছে বলে লক্ষ্য করছেন, তখন এক ধাপ পিছিয়ে আসার চেষ্টা করা এবং নিজেকে আশ্বস্ত করা সহায়ক হতে পারে। উদ্বেগ বা কঠিন চিন্তাটি কী তা লক্ষ্য করার

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".	চেষ্টা করুন, তারপর সেটি লিখে ফেলুন এবং দেখুন যে আপনি একটি বিকল্প, সদয় চিন্তাভাবনা করতে পারেন কিনা। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি নিজেকে "আমি কখনোই আমি যেমন ছিলাম তেমন হবো না" ভাবছেন বলে লক্ষ্য করেন, তাহলে আপনি নিজেকে বলার চেষ্টা করতে পারেন যে "আমি উন্নতি করছি কিন্তু সুস্থ হতে সময় লাগে। বিশ্রাম করার জন্য সময় নেওয়া এবং আমার নিজের যত্ন নেওয়া ঠিক আছে"।
Anxiety self-help guide Work through our self-help guide for anxiety that uses cognitive behavioural therapy (CBT).	**উদ্বিগ্নতায় নিজেকে সহায়তা করার গাইড** আমাদের উদ্বিগ্নতায় নিজেকে সহায়তা করার গাইড -এর মাধ্যমে কাজ করুন, যা কগনিটিভ বিহেভিয়ারাল থেরাপি (CBT) ব্যবহার করে।
When to seek help Although feelings of anxiety at certain times are completely normal, you should see your GP if anxiety is affecting your daily	**কখন সাহায্য চাইতে হবে** যদিও নির্দিষ্ট সময়ে উদ্বিগ্নতার অনুভূতি সম্পূর্ণ স্বাভাবিক, তবুও যদি আপনার উদ্বিগ্নতা আপনার দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব ফেলে থাকে তাহলে আপনার উচিৎ আপনার GP-র সাথে দেখা করা। উদাহরণস্বরূপ, যদি

life. For example, if anxiety stops you doing things that matter to you. 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. You may be able to access a computerised Cognitive Behavioural Therapy (CBT) course or be referred for further support, such as talking therapies.	উদ্বিগ্নতা আপনাকে আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ জিনিসগুলো করতে বাধা দেয়। আপনার GP আপনাকে আপনার উপসর্গ এবং উদ্বেগ, ভয় ও আবেগ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করবেন এবং আপনাকে জানাবেন যে আপনার এলাকায় কী কী সাহায্য পাওয়া যেতে পারে। আপনি একটি কম্পিউটারাইজড কগনিটিভ বিহেভিয়ারাল থেরাপি (CBT) কোর্স পেতে পারেন অথবা আপনাকে অধিকতর সহায়তার জন্য রেফার করা হতে পারে, যেমন টকিং থেরাপি।
For more information in Bengali go to www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali	বাংলায় আরো তথ্যের জন্য www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali –তে যান
October 2021	অক্টোবর 2021