

English	: دری / Dari
<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>کووید درازمدت: اضطراب</p> <p>اگر احساس پریشانی می کنید، یا در حالت ناامیدی و احساس خودکشی یا در صورت نیاز به حمایت عاطفی می توانید با NHS 24 توسط شماره 111 تماس بگیرید.</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>همه احساس اضطراب را تجربه می کنند - هنگامی که در معرض خطر یا تهدید باشیم، این یک واکنش طبیعی است. اضطراب در حال پیشروی زمانی می تواند شروع شود که احساس کنترل نداشته باشیم.</p> <p>یک واقعه استرس زا مانند ابتلا به ویروس کرونا (کووید-19) یا تجربه بودن در شفاخانه می تواند باعث اضطراب شود. این امر می تواند به ویژه در صورت قرار داشتن در بخش مراقبت های ویژه (ICU) صدق کند، که می تواند یک تجربه بسیار تکان دهنده باشد.</p> <p>همچنین ممکن است دچار دیدن کابوس و/یا به خاطر آوردن صحنه های اوقات قرار داشتن زیر ICU شوید. این حالت در بیشتر موارد با گذشت زمان کاهش می یابد، اما ممکن است در برخی افراد ادامه یابد.</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>شاید نگران باشید که ممکن مجدداً به ویروس کرونا مبتلا شوید، یا یکبار دیگر در شفاخانه بمانید و این می تواند شما را در مورد آینده بیشتر مضطرب کند. این نگرانی ها طبیعی و رایج است.</p> <p>نگرانی های رایج افرادی که به ویروس کرونا مبتلا شده اند عبارتند از:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ترس از سلامتی و بهبودی - به عنوان مثال، فکر اینکه "من هرگز به حالت قبل بر نمی گردم" • اضطراب در مورد بیکاری و تأثیر آن بر امور مالی - به عنوان مثال، فکر اینکه "من کارم را از دست خواهم داد" • نگرانی در مورد اینکه خانواده و دوستانم هم مریض خواهند شد - برای مثال، فکر اینکه "اگر مادرم به این مریضی مبتلا شود؟"
<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>علامت اضطراب</p> <p>اضطراب به اشکال مختلف بر افراد تأثیر می گذارد. این علائم بخشی از پاسخ طبیعی بدن به "مبارزه، فرار یا بی حرکت بودن" است.</p> <p>ممکن است مشکلات ذیل را تجربه کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اختلال در خواب

- difficulty concentrating
- difficulty remembering things
- changes in mood
- flashbacks
- more breathlessness
- rapid shallow breathing
- 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.

- مشکل در تمرکز
- مشکل در به خاطر سپردن وقایع
- تغییرات در حوصله
- به خاطر آوردن صحنه های گذشته
- نفس تنگی بیشتر
- تنفس سریع سطحی
- مشکل در کند کردن تنفس تان
- درد قفسه سینه
- افکار رقابتی

برای بسیاری از افراد این علائم فقط برای مدت کوتاهی ادامه خواهد داشت، اما برخی از علائم ممکن است به مدت طولانی ادامه یابد و می تواند بر زندگی روزمره شما تأثیر بگذارد.

<p>Managing anxiety</p> <p>If your anxiety symptoms are affecting your life, there are some things you can do.</p>	<p>کنترول اضطراب</p> <p>اگر علائم اضطراب شما بر زندگی شما تأثیر می گذارد، مواردی وجود دارند که می توانید انجام دهید.</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>تکنیک های آرام بخش</p> <p>وقتی افراد احساس استرس یا اضطراب می کنند، بدن آنها دچار تنش می شود. ممکن است دچار علائمی مانند سردردی، تنفس سطحی و سرگیجی شوید.</p> <p>از تکنیک های آرام بخش می توان برای کنترل این علائم جسمانی اضطراب استفاده کرد. می توانید فعالیتی را انجام دهید که آن را آرام بخش بدانید - به عنوان مثال، خواندن کتاب، حمام کردن، در بیرون نشستن یا پیاده روی کوتاه. همچنین می توانید تکنیک های خاص آرام بخش را امتحان کنید.</p> <p>استفاده از این تکنیک ها همچنین می تواند به شما در کنترل بهتر خستگی پس از ویروس کمک کند (لینک صفحه معلومات در مورد خستگی در مایکروسایت).</p>

ذهن آگاهی

پس از بدحالی، افراد می توانند دچار نگرانی های مرتبط به آینده یا خاطرات سختی از دوران بدحالی شان داشته باشند. گاهی اوقات مردم در تمرکز بر "اینجا و اکنون" به مشکل روبرو میشوند. هدف از ذهن آگاهی این است که به شما کمک کند بر لحظه حال تمرکز کنید و از هرگونه نگرانی "دوری" نمایید.

[معلومات بیشتر درباره مطلع بودن](#)

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](#)

بازگشت به فعالیت های معمول

طبیعی است، هنگامی که دوران سختی را پشت سر گذاشته اید، انجام کارهایی که بسیار سخت یا ناامن هستند، را متوقف کنید. این می تواند به شما در کنار آمدن با بد حالی کمک کند، اما می توانید آنچه را که برای شما مهم است از دست بدهید. اجتناب از فعالیت ها همچنین می تواند باعث ترس بیشتر در آنها شود.

بازگشت به فعالیت های عادی ممکن است بسیار طاقت فرسا باشد، اما تقسیم فعالیت ها به مراحل کوچک ممکن است به آنها کمک کند تا ممکن تر به نظر برسند و به شما در کنترل انرژی کمک کند. به عنوان مثال، اگر تمایل به بازگشت به خرید دارید، به جای خرید از

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 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>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>یک سوپر مارکیت یا فروشگاه مملو از افراد بخاطر خرید یک یا دو جنس، به یک دوکان محلی مراجعه کنید. سپس می توانید این را به تدریج در طول زمان گسترش دهید.</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>صحبت مثبت با خود</p> <p>وقتی متوجه افکار و نگرانی های رقابتی می شوید، برداشتن یک قدم به عقب و به اطمینان دادن به خود تان مفید خواهد بود. کوشش کنید متوجه چیستی نگرانی یا فکر دشوار شوید، سپس آن را نوشته و ببینید آیا می توانید جایگزین فکر مهربانی باشید.</p> <p>به عنوان مثال، اگر متوجه این فکر شدید که "من هرگز به حالت قبل بر نمی گردم"، می توانید به خود بگویید "من پیشرفت می کنم اما شفایابی زمانگیر است. خوب است که برای استراحت و مراقبت از خود، وقت بگذارم.</p>
<p>Anxiety self-help guide</p> <p>Work through our self-help guide for anxiety that uses cognitive behavioural therapy (CBT).</p>	<p>رهنمود کمک-خودی اضطراب</p> <p>از طریق رهنمود کمک خودی ما برای اضطراب که از روش معالجه رفتار ادراکی (CBT) استفاده می کند، کار بگیرید.</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>چه زمان درخواست کمک کنیم</p> <p>اگر چه احساس اضطراب در زمان های خاص کاملاً طبیعی است، اما اگر اضطراب بر زندگی روزمره شما تأثیر می گذارد، باید به GP (متخصص عمومی) خود مراجعه کنید. به عنوان مثال، اگر اضطراب شما را از انجام کارهایی که برای شما مهم است، مانع شود.</p> <p>GP (متخصص عمومی) در مورد علایم و نگرانی ها، ترس ها و احساس های شما از شما می پرسد و به شما اطلاع می دهد که چه کمکی ممکن است در ارتباط به شما انجام شود.</p> <p>ممکن بتوانید به دوره کمپیوتری معالجه رفتاری ادراکی (CBT) دسترسی داشته باشید یا برای حمایت بیشتر، مانند معالجه گفتاری راجع شوید.</p>
<p>For more information in Dari go to www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</p>	<p>برای معلومات بیشتر به زبان دری به www.nhsinform.scot/translations/languages/dari مراجعه کنید</p>
<p>October 2021</p>	<p>اکتوبر 2021</p>