

English	فارسی / Farsi
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.	کووید مزمن: اضطراب اگر حس می کنید پریشان حال هستید، در یک وضعیت ناامیدی یا خودکشی قرار گرفته اید، یا نیاز به حمایت‌های روحی دارید، می توانید با شماره 111 به NHS 24 زنگ بزنید.
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.	هر کسی با حس اضطراب روبرو می شود - این واکنش، هنگامیکه در خطر قرار بگیریم یا زیر تهدید باشیم، امری طبیعی است. اضطراب مداوم زمانی شروع می شود که حس کنترل را از دست بدهیم. اتفاقی استرس زا یا دلهره آور مثل ابتلای به ویروس کرونا (کووید-19) یا رویارویی با بستری شدن در بیمارستان موجب اضطراب می شود. این موضوع بخصوص زمانی صدق می کند که در بخش مراقبتهای ویژه (آی سی یو) بستری شده باشید، که تجربه ای بسیار آسیب زاست. همینطور ممکن است طی مدتی که در آی سی یو هستید، کابوس ببینید و/یا دچار فلاش بک (بازگشت به واقعه) گردید. اینها در بسیاری از موارد، کاهش پیدا می کنند، اما در بعضی افراد ممکن است ماندگار باشند.

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?"	شاید نگران این باشید که نکنند دوباره با ویروس کرونا تماس پیدا کنید، یا بار دیگر در بیمارستان بستری شوید و این موجب می شود نسبت به آینده اضطراب بیشتری پیدا کنید. این نگرانی ها طبیعی و شایع است. نگرانی های خاصی که مردم نسبت به ویروس کرونا داشته اند، عبارتند از: • ترس از عدم سلامت و بهبودی – مثلاً فکر اینکه "هرگز به وضعیت قبلی خودم برنخواهم گشت" • استرس بیکار شدن و تأثیر آن بر وضعیت مالی – مثلاً، فکر اینکه "شغلم را از دست خواهم داد" • نگرانی ها در مورد خانواده و دوستان نیز موجب مریض شدن می شوند – مثلاً فکر اینکه "اگر مادرم مبتلا شود، چه می شود؟"
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	علائم اضطراب اضطراب بطرق مختلف بر مردم تأثیر می گذارد. این علائم بخشی از واکنش طبیعی بدن یعنی "جنگ، گریز، تسلیم" (تغییرات فیزیولوژیک غیرارادی) محسوب می شوند. ممکن است با این موارد روبرو شوید: • مشکل در به خواب رفتن

- 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 بخاطر آوردن چیزها
- تغییر حالت روحی
- فلش بک یا بازگشت به واقعه
- تنگی نفس بیشتر
- تنفس تند و سطحی
- مشکل کند شدن عمل دم در تنفس
- درد قفسه سینه
- پرش افکار

در بعضی افراد، این علائم فقط برای مدت کوتاهی دوام خواهند داشت، اما بعضی علائم مدت بیشتری دوام داشته و بر زندگی روزمره تأثیر می گذارند.

Managing anxiety If your anxiety symptoms are affecting your life, there are some things you can do.	کنترل اضطراب اگر علائم اضطراب زندگی شما را تحت تأثیر قرار دادند، مواردی وجود دارند که می توانید انجام دهید.
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).	تکنیکهای آرامش بخش وقتی حس استرس یا اضطراب به کسی دست می دهد، بدن وی تنش می کند. ممکن است با علائمی همچون سردرد، تنفس سطحی و گیجی روبرو شوید. با آرامش بخشی می توان به کنترل علائم فیزیکی اضطراب کمک نمود. می توانید سعی کنید کاری را انجام دهید که قبلاً شما را آرام می کرده است – مثلاً خواندن کتاب، حمام کردن، نشستن در فضای بیرون، یا یک پیاده روی کوتاه. همچنین می توانید تکنیکهای خاص آرامش بخشی را امتحان کنید. با استفاده از این تکنیکها، می توان به کنترل بهتر خستگی پس از ابتلای به ویروس کمک کرد (مرتبط با صفحه خستگی در مایکروسایت).

ذهن آگاهی

در پی ابتلای به بیماری، افراد دچار نگرانی هایی نسبت به آینده، یا مشکلات حافظه ای ناشی از بیماری می شوند. گاهی اوقات فرد بسختی می تواند بر "مکان و زمان" لحظه ای که در آن قرار دارد، تمرکز کند. هدف از فعالیت ذهن آگاهی، کمک به تمرکز بر لحظه حال و "خروج" از هر گونه نگرانی است.

[اطلاعات بیشتر در باره ذهن آگاهی](#)

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](#)

برگشت به فعالیتهای روزمره

طبیعی است که بهنگامیکه در جریان مشکلات قرار می گیرید، کارهایی که فکر می کنید خیلی سخت یا خطرناکند را متوقف کنید. با این کار، می توانید با بیماری خود مقابله کنید، اما دریچه نگاه خود نسبت به چیزهایی که اهمیت دارند را از دست می دهید. کنار گذاشتن فعالیتهای نیز موجب می شود حتی احساس ترس بیشتری داشته باشید.

در برگشت به فعالیتهای نرمال، حس می کنید درمانده شده اید، اما با تقسیم کارها به مراحل کوچکتر، احساس موفقیت بیشتری پیدا نموده و انرژی خود را کنترل خواهید کرد. مثلاً اگر مشتاقید مثل قبل به خرید بروید، سعی کنید برای یک یا دو قلم جنس، بجای رفتن به یک

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

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.	سوپرمارکت یا یک مرکز خرید بزرگ و شلوغ، به فروشگاه محلی خود سر بزنید. سپس بتدریج این کار را با گذشت زمان تکمیل کنید.
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. 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".	مثبت اندیشی وقتی در عالم پرش افکار و نگرانی های خود غرق می شوید، بهتر است سعی کنید یک مرحله به عقب برگشته و بخود بیابید. سعی کنید ببینید مشکلات افکاری یا نگرانی ها چیست، آنگاه آنها را بنویسید و ببینید آیا می توانید راهی دیگر یا فکری بهتر بیابید. مثلاً اگر به این فکر خود توجه کنید که "هرگز به وضعیت قبلی خودم برنخواهم گشت"، می توانید سعی کنید بخود بگویید "دارم بهتر می شوم، اما بهبودی زمان می برد. بهتر است زمانی برای استراحت و مراقبت از خود در نظر بگیرم".
Anxiety self-help guide Work through our self-help guide for anxiety that uses cognitive behavioural therapy (CBT).	راهنمای خودآموز اضطراب با راهنمای خودآموز اضطراب همراه شوید، راهنمایی که در آن روش های رفتاردرمانی شناختی (CBT) بکار گرفته شده است.

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 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.	زمان درخواست کمک اگرچه حس اضطراب در یکسری زمانهای خاص کاملاً طبیعی است، اما اگر اضطراب زندگی روزمره شما را تحت تأثیر قرار داده است، باید به GP خود مراجعه کنید. مثل زمانی که اضطراب باعث شود کارهایی که برای شما مهم هستند را متوقف کنید. GP از شما در باره علائم بیماری و نگرانی ها، ترس ها و روحیات شما سؤال کرده و شما را در جریان کمکهایی که احتمالاً در محل شما در دسترس اند، خواهد گذاشت. شاید دوره Cognitive Behavioural Therapy یا TCB کامپیوتری برای شما در دسترس باشد یا برای کسب حمایت های بیشتر به مراکزی همچون گفتاردرمانی ارجاع داده شوید.
For more information in Farsi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/farsi	برای کسب اطلاعات بیشتر به زبان فارسی، لطفاً مراجعه کنید به https://www.nhsinform.scot/translations/languages/farsi
October 2021	اکتبر 2021

