

English	हिन्दी / Hindi
<p><b>Long COVID: Anxiety</b></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><b>दीर्घकालिक कोविड: दुश्चिंता</b></p> <p>यदि आप तनावग्रस्त, निराशापूर्ण, आत्मघाती, या भावनात्मक सहायता की आवश्यकता महसूस कर रहे हैं, तो आप NHS 24 को 111 पर फोन कर सकते हैं।</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</p>	<p>जब हम किसी खतरे में होते हैं तो हर किसी को दुश्चिंता का अहसास होता है - ऐसी स्थितियों में यह एक सामान्य प्रतिक्रिया होती है। जब हम नियंत्रण में नहीं महसूस करते हैं, तो दुश्चिंता लगातार बनी रह सकती है।</p> <p>कोरोनावायरस (कोविड-19) जैसी तनावपूर्ण घटना अथवा अस्पताल में रहने के कारण दुश्चिंता हो सकती है। यदि आप इंटेंसिव केयर यूनिट (आईसीयू) में रहे हैं, जो कि यह एक बहुत ही अभिघातज (ट्रॉमैटिक) अनुभव हो सकता है, तो ऐसे में यह विशेष रूप से सच हो सकता है। आपको रात में डरावने सपने तथा/अथवा आईसीयू में बिताये समय की यादें आ सकती हैं। अधिकांश मामलों में ये चीजें</p>

most cases these reduce over time, but may continue for some people.

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?"

समय के साथ कम होती जाती हैं, परन्तु कुछ लोगों के मामले में ये जारी रह सकती हैं।

आपको चिंता हो सकती है कि आपको पुनः कोरोनावायरस हो सकता है, अथवा पुनः अस्पताल में भर्ती होना पड़ सकता है, और इसके चलते आप अपने भविष्य के बारे में अधिक दुश्चिंता महसूस कर सकते हैं। ये चिंताएं सामान्य तथा आम हैं।

कोरोनावायरस से पीड़ित रहे लोगों की सामान्य चिंताओं में शामिल है:

- स्वास्थ्य एवं रिकवरी संबंधी भय - उदाहरण के लिए ऐसा सोचना "मेरी पहले जैसी स्थिति फिर कभी नहीं हो पाएगी"
- काम से दूर रहने संबंधी तनाव तथा वित्तीय स्थिति पर इसका प्रभाव - उदाहरण के लिए ऐसा सोचना "मेरी नौकरी चली जाएगी"
- परिजन एवं मित्रों के भी बीमार पड़ने का भय - उदाहरण के लिए ऐसा सोचना "यदि मेरी मां भी बीमार हो गई तो क्या होगा?"

## 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
- difficulty slowing your breathing down
- chest pain
- racing thoughts

## दुश्चिंता के लक्षण

दुश्चिंता लोगों को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करती है। ये लक्षण, शरीर के प्राकृतिक "फाइट, फ्लाइट या फ्रीज" प्रतिक्रिया का हिस्सा हैं।

आपको ये अनुभव हो सकते हैं:

- सोने में कठिनाई
- ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई
- चीजों को स्मरण रखने में कठिनाई
- मनोदशा में बदलाव
- पुरानी बातें याद आना
- सांस लेने में अधिक कठिनाई
- तेज गति से सांस लेना
- आपकी सांस धीमे होने में कठिनाई होना
- सीने में पीड़ा

<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"> <li>• विचारों का उतार-चढ़ाव</li> </ul> <p>अधिकांश लोगों में ये लक्षण कुछ ही समय तक रहेंगे, परन्तु कुछ लक्षण लम्बे समय तक बने रह सकते हैं और इससे आपके दैनिक जीवन पर प्रभाव पड़ना आरंभ हो सकता है।</p>
<p><b>Managing anxiety</b></p> <p>If your anxiety symptoms are affecting your life, there are some things you can do.</p>	<p><b>दुश्चिंता प्रबन्धित करना</b></p> <p>यदि आपके दुश्चिंता लक्षण आपके जीवन को प्रभावित कर रहे हैं, तो आप कुछ कदम उठा सकते हैं।</p>
<p><b>Relaxation techniques</b></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</p>	<p><b>शिथिलता के लिए तकनीक</b></p> <p>जब लोगों को तनाव या दुश्चिंता महसूस होती है, तो उनके शरीर तन जाता है। आप सिरदर्द, छोटी सांसा, तथा सिर चकराने जैसे लक्षण महसूस कर सकते हैं।</p> <p>दुश्चिंता के इन शारीरिक लक्षणों को प्रबन्धित करने में सहायता के लिए शिथिलता का प्रयोग किया जा सकता है। यदि कोई गतिविधि आपको रिलैक्सिंग लगती है, तो आप उसे करने का प्रयास कर सकते हैं - उदाहरण के लिए पुस्तक पढ़ना,</p>

<p>outside, or having a short walk. You could also try <a href="#">specific relaxation techniques</a>.</p> <p>Using these techniques can also help you to better manage post-viral fatigue (link to fatigue page on microsite).</p>	<p>नहाना, घर के बाहर बैठना, या थोड़ा सा टहलना। आप <a href="#">विशिष्ट शिथिल होने ले तकनीकों का प्रयोग भी कर सकते हैं</a>।</p> <p>इन तकनीकों की सहायता से आप अपनी वायरस होने के पश्चात थकान को भी बेहतर तरीके से प्रबन्धित कर सकते हैं (माइक्रोसाइट पर थकान पेज का लिंक)।</p>
<p><b>Mindfulness</b></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><a href="#">Further information on mindfulness</a></p>	<p><b>माइंडफुलनेस</b></p> <p>अस्वस्थ रहने के बाद, लोग भविष्य की चिंताओं में या अस्वस्थता वाली अवधि की कठिनाईपूर्ण यादों में डूब सकते हैं। कभी-कभी लोगों को 'वर्तमान स्थिति' पर ध्यान केन्द्रित करना कठिन लगता है। माइंडफुलनेस का उद्देश्य है कि वर्तमान क्षण पर ध्यान केन्द्रित करने तथा किसी चिंतापूर्ण स्थिति में वापस जाने से रोकने में आपकी सहायता की जाए।</p> <p><a href="#">माइंडफुलनेस के बारे में और अधिक जानकारी</a></p>

### **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.

### **सामान्य गतिविधियों पर वापस लौटना**

जब आप एक कठोर समय से गुजरे होते हैं, तो कठिन या असुरक्षित लगने वाली चीजें ना करना एक सामान्य बात है। इससे आपको अस्वस्थता का सामना करने में सहायता कर सकता है, परंतु आप अपने लिए महत्वपूर्ण चीजों से भटक सकते हैं। गतिविधियों से बचने पर वे और भी अधिक दुष्कर प्रतीत हो सकती हैं।

सामान्य गतिविधियों पर वापस लौटना काफी कठिन लग सकता है, परन्तु गतिविधियों को छोटे-छोटे हिस्सों में विभाजित करने पर उन्हें हासिल करने में सहायता मिल सकती है, तथा इससे आप अपनी ऊर्जा प्रबन्धित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप फिर से शॉपिंग करना चाहते हैं, तो तुरंत ही किसी व्यस्त सुपरमार्केट या शॉपिंग सेन्टर पर जाने के बजाय एक या दो वस्तुओं के लिए किसी स्थानीय दुकान पर जाने का प्रयास करें। आप इसे समय के साथ धीरे-धीरे बढ़ा सकते हैं।

### **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".

### **सकारात्मक सेल्फ-टॉक**

जब आप देखें कि आपके मन में विचारों एवं चिंताओं का तूफान आ रहा है, तो बेहतर रहेगा कि आप एक कदम पीछे जाएं और स्वयं को भरोसा दिलाएं। यह देखने का प्रयास करें कि वह कौन सही चिंता या कठिन सोच है, फिर उसे लिखें और देखें कि क्या आप एक वैकल्पिक, अधिक विनम्र विचार के बारे में सोच पाते हैं।

उदाहरण के लिए यदि आप स्वयं को यह सोचते हुए पाएं कि "मैं कभी भी पहले जैसी स्थिति में नहीं जा सकूंगा", तो आप स्वयं को यह बताने का प्रयास करें "मैं प्रगति कर रहा हूँ, परंतु रिकवरी में समय लगता है। आराम करने एवं स्वयं की देखभाल करने में कुछ भी गलत नहीं है"।

### **Anxiety self-help guide**

Work through our [self-help guide for anxiety](#) that uses cognitive behavioural therapy (CBT).

### **दुश्चिंता स्वयं-सहायता मार्गदर्शिका**

हमारी [दुश्चिंता के लिए स्वयं-सहायता मार्गदर्शिका](#) देखें, जिसमें संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक उपचार (CBT) का प्रयोग किया गया है।

## 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.

For more information in Hindi go to [www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi](http://www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi)

## कब सहायता मांगें

हालांकि कभी-भी दुश्चिंता की भावना पूर्णतया सामान्य है, परन्तु यदि आपको लगता है कि दुश्चिंता आपके दैनिक जीवन को प्रभावित कर रही है तो आपको अपने GP से मिलना चाहिए। उदाहरण के लिए यदि आप दुश्चिंता के कारण ऐसे काम नहीं कर पा रहे हैं जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं।

आपके GP आपसे आपके लक्षणों एवं आपकी चिंताओं, भय एवं भावनाओं के बारे में पूछेंगे, और बताएं कि आपके क्षेत्र में कौन सी सहायता उपलब्ध हो सकती हैं।

शायद आप कम्प्यूटराइज्ड संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक उपचार (CBT) कोर्स एक्सेस कर सकें या आपको आगे की सहायता के लिए रिफर किया जा सकता है जैसे कि वार्तालाप उपचार।

हिन्दी में अधिक जानकारी के लिए [www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi](http://www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi) पर जाएं



October 2021

अक्टूबर 2021