

English	پښتو / Pashto
<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>له کووید څخه له رغېدو وروسته نښې نښانې: . تشویش</b></p> <p>که د ناآرامۍ، ناهیلۍ، ځان وژني احساس کوئ او یا احساساتي مرستې ته اړتیا لرئ تاسو کولای شئ د NHS 24 سره د 111 تلیفون شمېرې له لارې اړیکه ونیسئ.</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>هر چا اندېښنې تجربه کړي دي – دا د خطر او تهدید په صورت کې یو عادي عکس العمل دی. روانې اندېښنې له هغه ځایه پیل کېږي چې موږ ځان په کنټرول کې احساس نه کړو.</p> <p>د کرونا ویروس په څېر له فشاره ډکه پېښه او یا په روغتون کې بستري پاتې کېدل د اندېښنې سبب کېږي. د جدي پاملرنې په برخه کې پاتې کېدل په رښتیا هم ډېره زیان رسوونکې تجربه ده. همداراز ښايي تاسو د جدي پاملرنې په برخه کې د شپې خوبونه او فلیش بک تجربه کړي وي. په ډیری مواردو کې دا د وخت په تېرېدو سره کمېږي، مگر ښايي د ځینو اشخاصو لپاره دوام ومومي.</p> <p>ښايي تاسو اندېښمن یاستئ چې په کرونا ویروس بیا مبتلا نه شئ او یا بیا په روغتون کې پاتې نه شئ دا فکرونه د راتلونکي په اړه تاسو اندېښمن کوي. دا اندېښنې عادي او عامې دي.</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"> <li>• fears about health and recovery - for example, thinking "I'll never get back to how I was"</li> <li>• stress about being off work and the impact on finances - for example, thinking "I'll lose my job"</li> <li>• worries about family and friends also getting ill - for example, thinking "What if my mother gets it?"</li> </ul>	<p>په کرونا ویروس د مبتلا اشخاصو عامې اندیښنې په لاندې ډول دي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د روغتیا او رغېدنې په اړه ډار- د بیلګې په ډول داسې فکر کول چې زه به هیڅکله خپل پخواني حالت ته ونه ګرځم.</li> <li>• د بیکارۍ په اړه اندیښنه او په مالي چارو د هغې اغېزې- د بیلګې په ډول داسې فکر کول چې زه به خپله دنده له لاسه ورکړم</li> <li>• د کورنۍ د غړو او ملګرو د ناروغېدو په اړه اندیښنې- د بیلګې په ډول که چېرې زما مور په هغې مبتلا شي؟</li> </ul>
<p><b>Symptoms of anxiety</b></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"> <li>• trouble sleeping</li> </ul>	<p><b>د تشویش نښې نښانې</b></p> <p>اندیښنې په خلکو باندې په بېلابېلو لارو اغیزو کوي. دا نښې د بدن د طبعي عکس العمل یو برخه ده لکه جګړه، تېښته او یا بند پاتې کېدل.</p> <p>ښايي تاسو تجربه کړئ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د خوب ستونزې</li> </ul>

- 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.

- د تمرکز نه لرلو ستونزې
- د حافظې ستونزې
- د حالت بدلون
- فلیش بیکس یعنې پخواني خراب یادداشتونه ذهن ته راتلل
- نوره ساه لنډې
- سطحي ګرندې ساه اخیستل
- د خپل ساه د ورو کولو ستونزې
- د سینې درد
- تېز فکرونه

د ډیری خلکو لپاره نښې دا نښې نښانې د لنډې مودې لپاره دوام ومومي، مګر ځینې نښې نښانې د ډېر وخت لپاره پاتې کیږي او ستاسو په ورځني ژوند باندې اغیز کوي.

<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>د اندیښنې کنټرول</b></p> <p>که چېرې د اندیښنو نښو نښانو ستاسو په ورځني ژوند باندې اغیز وکړ، په لاندې ډول ځینې لارښوونې شته چې تاسو کولای شئ ترسره یې کړئ.</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 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><b>د آرامتیا تخنیکونه</b></p> <p>کله چې خلک د فشار او یا اندیښنې احساس کوي د دوی بدن سترې کیږي. ښایي تاسو د سردردی او ساه لنډی په څېر ځینې نښې نښانې تجربه کړې وي.</p> <p>آرامتیا کولای شئ د اندیښنې د دې فزیکي نښو نښانو په کنټرول کې مرسته وکړي. ښایي تاسو د آرامتیا لپاره ځینې کارونه ترسره کړي وي- د بیلګې په ډول د کتابونو لوستل، حمام کول، بیرون کېناستل او لنډ قدم وهل. تاسو همداراز کولای شئ <a href="#">د آرامتیا ځینې ځانګړو تخنیکونو څخه ګټه واخلي</a>.</p> <p>له ویروس څخه وروسته د دې تخنیکونو کارول کولای شي ستاسو سره د ستړیا په کنټرول کې مرسته وکړي (په مایکروسایټ کې د ستړیا پاڼې ته لینک).</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>خیرتوب یعنی پام کول</b></p> <p>د ناروغی پرمهال خلک د راتلونکي په اړه په اندیننو کې بند پاتې کېږي او یا د هغې وخت په اړه بدې خاطرې لري. ځینې وخت خلک نه شي کولای په دې ځای او اوس باندې تمرکز وکړي. د خیرتوب موخه دا ده چې تاسو په اوسمهال باندې تمرکز وکړئ او د هر ډول اندیننو څخه ځان وژغورئ.</p> <p><a href="#">د راتلونکي په اړه د فکر کولو په اړه نور معلومات</a></p>
<p><b>Getting back to usual activities</b></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><b>ورځنیو چارو ته بېرته ستنېدل</b></p> <p>دا ډېره عادي خبره ده چې کله تاسو په یوه سخت وضعیت کې گیر پاتې شئ، د ځینو کارونو له ترسره کولو چې تاسو ته سخت او ناخوندي وي ډډه وکړئ. دا ستاسو سره مرسته کولای شي چې په ناروغی باندې غلبه وکړئ، مگر بنایي تاسو د هغه څه په اړه دید له لاسه ورکړئ چې تاسو ته مهم دي. د کارونو نه ترسره کول هم کولای شي تاسو ته د ډار احساس در کړي.</p> <p>عادي کارونو ته ستنېدل بنایي ډېر سخت وي، مگر په کوچنیو برخو د کارونو ویشل کولای شي هغې ته ستاسو د لاسرسۍ او انرژۍ په کنټرول کې مرسته وکړي. د بیلگې په ډول که تاسو خواهش لرئ چې پیرلو ته ستانه شئ، هڅه وکړئ د ښار د زیاتې گڼې گوني سوپر</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>مارکېټ پر ځای د خپلې سیمې دوکان ته د یوه او یا دوو څیزونو د پېرلو په موخه مراجعه وکړئ. وروسته کولای شئ د وخت په تېرېدو په تدریجي ډول هغه تقویه کړئ.</p>
<p><b>Positive self-talk</b></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><b>له ځان سره مثبتې خبرې</b></p> <p>کله چې تاسو د اندېښنو او تیز فکر احساس کوئ، دا ستاسو سره مرسته کوي، هڅه وکړئ شاته وگرځئ او خپل ځان بیا ډاډمن کړئ. هڅه وکړئ چې معلوم یې کړئ چې دغه اندېښنه یا بد فکر څه دی، وروسته وگورئ چې هغې ته یو وړ او بدیل فکر ومومئ.</p> <p>د بیلگې په ډول که چېرې تاسو فکر وکړ چې زه به هیڅکله خپل پخواني حالت ته ونه گرځم، تاسو باید خپل ځان ته ووايئ زه پرمختګ کوم مګر رغېدل وخت ته اړتیا لري. دا سمه ده چې د آرام کولو لپاره وخت ولرئ او خپل ځان ته پاملرنه وکړئ.</p>
<p><b>Anxiety self-help guide</b></p> <p>Work through our <a href="#">self-help guide for anxiety</a> that uses cognitive behavioural therapy (CBT).</p>	<p><b>د اندېښنو په اړه د ځان سره د مرستې لارښود</b></p> <p>د ژور خفګان په اړه زموږ د خپل ځان سره د مرستې د لارښود مطابق کار وکړئ په دې کې له چلندیزې درملنې (CBT) څخه ګټه اخیستل کېږي .</p>

<p><b>When to seek help</b></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><b>څه وخت باید مرسته وغواړئ</b></p> <p>په داسې حال کې چې په یوه معین وخت کې د اندېښنې احساس کول په بشپړ ډول عادي کار دی، تاسو باید په هغه حالت کې خپل GP ته مراجعه وکړئ چې اندېښنې مو په ورځني ژوند باندې اغیز پرېښايي. د مثال په توګه، که چېرې اندېښنې تاسو له هغو کارونو څخه منع کړي چې تاسو ته ارزښت لري.</p> <p>ستاسو GP به له تاسو څخه د نښو نښانو، اندېښنو، ویرې، احساساتو او هغه مرستې په اړه چې ښايي ستاسو په سیمه کې د لاسرسۍ وړ وي وپوښتي.</p> <p>ښايي تاسو وکولای شئ چې د کمپيوټري چلندیزې درملنې کورس ته لاسرسی ومومئ او یا به د خبرو کولو د درملنې په څېر د نور ملاتړ لپاره راجع کړل شئ.</p>
<p>For more information in Pashto go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto">www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto</a></p>	<p>په پښتو ژبه د نورو معلوماتو لپاره <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto">www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto</a> ته مراجعه وکړئ.</p>
<p>October 2021</p>	<p>د 2021م کال د اکتوبر میاشت</p>

