

English	Polish / Polski
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.	Długi COVID: zaburzenia lękowe Jeśli czujesz przygnębienie, rozpacz, masz myśli samobójcze lub potrzebujesz wsparcia emocjonalnego, możesz zadzwonić do NHS 24 pod numer 111.
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.	Każdy z nas doświadcza lęku i niepokoju – to normalna reakcja, gdy znajdujemy się w niebezpieczeństwie lub jesteśmy zagrożeni. Długotrwały niepokój może pojawić się, gdy czujemy, że tracimy kontrolę. Stresujące wydarzenie, takie jak zakażenie koronawirusem (COVID-19) lub pobyt w szpitalu, może wywołać lęk. Jest to możliwe zwłaszcza, jeśli przebywałeś(-aś) na oddziale intensywnej terapii (OIOM), co może być wyjątkowo traumatycznym doświadczeniem. Możesz również miewać koszmary senne i/lub napady wspomnień związanych z pobytem na OIOM-ie, tzw.

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?"	„flashbacki”. W większości przypadków ustępują one z czasem, ale u niektórych osób mogą trwać dłużej. Możesz obawiać się ponownego zakażenia koronawirusem lub ponownej hospitalizacji, przez co jeszcze bardziej będziesz niepokoić się o przyszłość. Obawy tego rodzaju są normalne i częste. Typowe obawy osób, które przeszły zakażenie koronawirusem, to: • niepokój o zdrowie i powrót do sprawności – na przykład myśli typu: „nigdy już nie będę się czuł(a) tak jak kiedyś”, • stres związany z brakiem pracy i konsekwencjami finansowymi – na przykład myśli typu: „stracę pracę”, • obawy o zachorowanie członków rodziny lub przyjaciół – na przykład myśli typu: „a jeśli zachoruje też moja mama?”.
Symptoms of anxiety Anxiety affects people in different ways. These symptoms are part of the body's natural 'fight, flight, or freeze' response.	Objawy lękowe Lęk wpływa na ludzi w różny sposób. Objawy te są częścią naturalnej reakcji organizmu określanej jako „walcz – uciekaj – zastygnij w bezruchu”.

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

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.

Możesz zatem mieć:

- problemy ze snem,
- trudności z koncentracją,
- trudności z zapamiętywaniem,
- zmiany nastroju,
- napady wspomnień („flashbacki”),
- nasilenia duszności,
- szybki, płytki oddech,
- trudności w spowolnieniu oddechu,
- ból w klatce piersiowej,
- gonitwę myśli.

U wielu osób objawy te utrzymują się jedynie przez krótki czas. Niektóre mogą jednak trwać dłużej i przez to negatywnie wpływać na twoje codzienne życie.

Managing anxiety If your anxiety symptoms are affecting your life, there are some things you can do.	Radzenie sobie z lękiem Jeśli objawy lękowe oddziałują negatywnie na twoje życie, możesz podjąć szereg działań.
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).	Techniki relaksacyjne Kiedy człowiek czuje się zestresowany lub niespokojny, jego ciało ma tendencję do napinania się. Możesz odczuwać takie objawy jak bóle głowy, spłycenie oddechu i zawroty głowy. Relaksacja może ci pomóc w radzeniu sobie z tymi fizycznymi objawami lęku. Możesz spróbować wykonywać czynności, które dotychczas były dla ciebie relaksujące – może to być czytanie książki, kąpiel, siedzenie na ławce lub krótki spacer. Możesz także skorzystać z określonych technik relaksacyjnych. Techniki te mogą również pomóc ci lepiej radzić sobie ze zmęczeniem po zakażeniu wirusem (link do strony o zmęczeniu na mikrostronie).

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](#)

Uważność – mindfulness

Po chorobie łatwo jest wpaść w zamartwianie się o przyszłość lub rozpamiętywanie trudnych wspomnień związanych ze złym samopoczuciem. Czasami trudno jest się skupić na „tu i teraz”. Praktyka uważności („mindfulness”) ma pomóc w skupieniu się na chwili obecnej i uzyskaniu dystansu do wszelkich zmartwień.

[Dodatkowe informacje na temat praktyki uważności](#)

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

Powrót do normalnej aktywności

To normalne, że po trudnym okresie przestajemy robić to, co wydaje nam się zbyt trudne lub niebezpieczne. Choć może to pomóc w radzeniu sobie z chorobą, to jednocześnie może powodować, że stracisz z oczu to, co jest dla ciebie ważne. Unikanie aktywności może również sprawić, że będą się one wydawały jeszcze bardziej przerażające.

Powrót do normalnych zajęć może wydawać się przytłaczający – wówczas podzielenie czynności na małe kroki może pomóc w ich realizacji oraz w zarządzaniu własną energią. Na przykład: jeśli chcesz wrócić do robienia zakupów, spróbuj pójść do pobliskiego

supermarket or shopping centre right away. You can then build this up gradually over time.	sklepu po jedną czy dwie rzeczy, zamiast od razu próbować odwiedzić zatłoczony supermarket lub centrum handlowe. Potem stopniowo możesz zwiększać obciążenie w miarę upływu czasu.
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".	Pozytywny dialog wewnętrzny Kiedy zauważysz u siebie gonitwę myśli i obaw, pomocne może być zrobienie kroku w tył i uspokojenie się. Spróbuj rozpoznać, na czym polega obawa lub trudna myśl, następnie ją zapisz i zastanów się, czy możesz ją zamienić na inną myśl o bardziej życzliwym wydźwięku. Na przykład: jeśli zauważysz, że myślisz: „Nigdy nie wrócę do tego, co było”, możesz spróbować powiedzieć sobie: „Stale robię postępy, ale powrót do zdrowia wymaga czasu. Warto więc poświęcić czas na odpoczynek i zadbanie o siebie”.
Anxiety self-help guide	Poradnik samopomocy w stanach lękowych

Work through our self-help guide for anxiety that uses cognitive behavioural therapy (CBT).	Skorzystaj z naszego poradnika samopomocy w stanach lękowych, opartego na metodach terapii poznawczo-behawioralnej (CBT).
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.	Kiedy zwrócić się o pomoc Chociaż uczucie niepokoju w pewnych chwilach jest całkowicie normalne, warto zgłosić się do swojego lekarza rodzinnego (GP), jeśli niepokój ma negatywny wpływ na twoje codzienne życie. Na przykład jeśli lęk powstrzymuje cię przed robieniem rzeczy, które są dla ciebie ważne. Twój lekarz rodzinny (GP) zapyta cię o objawy, zmartwienia, obawy i emocje, a także poinformuje cię, z jakich form pomocy możesz skorzystać w swojej okolicy. Dostępny może być dla ciebie skomputeryzowany kurs terapii poznawczo-behawioralnej (CBT); możesz także zostać skierowany(-a) do innych form pomocy, np. na psychoterapię.

For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish	Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish
October 2021	październik 2021 r.