

English	Romanian / Română
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.	COVID prelungit: Anxietate Dacă vă simțiți stresat(ă), într-o stare de disperare, cu tendințe suicidare sau dacă aveți nevoie de sprijin emoțional, puteți suna la NHS 24 la numărul 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.	Toată lumea are sentimente de anxietate – aceasta este o reacție normală atunci când suntem în pericol sau amenințați. Anxietatea continuă poate începe atunci când simțim că nu mai avem controlul. Un eveniment stresant, cum ar fi apariția coronavirusului (COVID-19) sau experiența unei spitalizări, poate provoca anxietate. Acest lucru poate fi valabil în special dacă ați fost într-o unitate de terapie intensivă (ATI), experiență care poate fi foarte traumatizantă. De asemenea, puteți avea coșmaruri și/sau să vă reamintiți unele episoade din timpul petrecut în ATI. În cele mai

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?"

multe cazuri, acestea se reduc în timp, dar pot continua pentru unele persoane.

Este posibil să vă faceți griji că ați putea contracta din nou coronavirus sau că ați putea fi internat din nou în spital, iar acest lucru vă poate face să vă simțiți și mai anxios (anxioasă) cu privire la viitor. Aceste griji sunt normale și frecvente.

Printre grijile tipice pe care le au persoanele care au avut coronavirus sunt:

- temerile legate de sănătate și de recuperare - de exemplu, gândul că „nu voi mai fi niciodată cum am fost”
- stresul legat de lipsa de la serviciu și impactul asupra finanțelor - de exemplu, gândul că „îmi voi pierde serviciul”
- grijile cu privire la îmbolnăvirea familiei și a prietenilor - de exemplu, gândul „Dacă se îmbolnăvește mama?”

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

Simptome de anxietate

Anxietatea afectează oamenii în moduri diferite. Aceste simptome fac parte din răspunsul natural al corpului „luptă, fugi sau stai pe loc”.

Este posibil să aveți:

- tulburări de somn
- dificultate de concentrare
- dificultatea de a vă aminti lucruri
- schimbări de dispoziție
- reamintirea unor episoade din trecut
- dificultate mai mare de respirație
- respirație rapidă superficială
- dificultate de a respira mai lent
- dureri toracice

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.	• gânduri agitate Pentru multe persoane, aceste simptome vor dura doar perioade scurte de timp, însă unele simptome pot continua mai mult timp și pot începe să vă afecteze viața de zi cu zi.
Managing anxiety If your anxiety symptoms are affecting your life, there are some things you can do.	Gestionarea anxietății Dacă simptomele de anxietate vă afectează viața, există câteva lucruri pe care le puteți face.
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	Tehnici de relaxare Când oamenii se simt stresați sau anxioși, corpul lor se încordează. Este posibil să aveți simptome cum ar fi dureri de cap, respirație superficială și amețeală. Relaxarea poate fi folosită pentru a ajuta la gestionarea acestor simptome fizice de anxietate. Ați putea încerca să faceți o activitate pe care deja o considerați relaxantă - de exemplu, să citiți o carte, să faceți o baie, să stați la aer sau să faceți o scurtă

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).	plimbare. De asemenea, ați putea încerca tehnici specifice de relaxare. Utilizarea acestor tehnici vă poate ajuta și să gestionați mai bine oboseala post-virală (link către pagina despre oboseală de pe micro-site).
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	Conștientizare După boală, oamenii pot fi prinși în grijile privind viitorul sau în amintiri dificile despre boală. Uneori, oamenilor le este greu să se concentreze pe „aici și acum”. Scopul conștientizării este de a vă ajuta să vă concentrați asupra momentului prezent și să vă detașați de toate grijile. Informații suplimentare despre conștientizare

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.

Revenirea la activitățile obișnuite

Este normal ca după o perioadă dificilă să încetați să mai faceți lucruri care vi se par prea grele sau riscante. Acest lucru vă poate ajuta să faceți față bolii, dar puteți pierde din vedere ceea ce este important pentru dv. Evitarea activităților îi poate face pe oameni să se simtă și mai înfricoșați.

Revenirea la activitățile obișnuite poate părea copleșitoare, însă fragmentarea activităților în etape vă poate ajuta să le simțiți mai realizabile și vă poate ajuta să vă gestionați energia. De exemplu, dacă doriți să reveniți la făcutul cumpărăturilor, încercați să vă duceți la un magazin local pentru unul sau două articole, în loc să încercați să vă duceți de la început la un supermarket sau la un centru comercial aglomerat. Apoi, puteți progresa treptat în timp.

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".	Monolog pozitiv Când constatați că aveți gânduri agitate și că vă faceți griji, poate fi util să încercați să vă detașați și să vă liniștiți. Încercați să vă dați seama care este îngrijorarea sau gândul dificil, apoi notați-le și vedeți dacă vă puteți gândi la ceva plăcut. De exemplu, dacă observați că vă gândiți „Nu voi mai fi niciodată cum am fost”, puteți încerca să vă spuneți „Fac progrese, dar recuperarea necesită timp. Este în regulă să îmi acord timp să mă odihnesc și să am grijă de mine”.
Anxiety self-help guide Work through our self-help guide for anxiety that uses cognitive behavioural therapy (CBT).	Ghid de autoajutorare pentru anxietate Consultați ghidul nostru de autoajutorare pentru anxietate care utilizează terapia cognitiv-comportamentală (TCC).

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.	Când să solicitați ajutorul Deși sentimentele de anxietate sunt complet normale în anumite momente, ar trebui să vă consultați GP-ul dacă anxietatea vă afectează viața de zi cu zi. De exemplu, dacă anxietatea vă oprește să faceți lucruri care contează pentru dv. GP-ul vă va întreba despre simptomele dv. și despre grijile, temerile și emoțiile dv. și vă va spune ce tip de asistență ar putea fi disponibilă în zona dv. Ați putea accesa un curs computerizat de terapie cognitiv-comportamentală (TCC) sau vi s-ar putea recomanda ajutor suplimentar, cum ar fi terapiile prin discuții.
For more information in Romanian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian	Pentru mai multe informații în limba română, accesați www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian
October 2021	Octombrie 2021