

English	РУССКИЙ / Russian
<p>Long COVID: Anxiety</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>Затяжной COVID: тревожность</p> <p>Если вы подавлены, в отчаянии, думаете о самоубийстве или нуждаетесь в эмоциональной поддержке, звоните в NHS 24 по номеру 111.</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>Все мы испытываем чувство тревоги. Это нормальная реакция организма, когда нам грозит опасность. Если мы теряем контроль, тревожность может приобрести постоянный характер.</p> <p>Заражение COVID-19 или пребывание в больнице относятся к стрессовым ситуациям, провоцирующим тревогу. Особенно это относится к ситуации, когда вам пришлось находиться в отделении интенсивной терапии (ОИТ, Intensive Care Unit, ICU). Пребывание в ОИТ может вызвать серьезные травматические переживания. Вас могут мучить ночные</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?"

кошмары и/или навязчивые мучительные воспоминания о том, что вы пережили, находясь в ОИТ. В большинстве случаев эти неприятные симптомы со временем проходят, но иногда они затягиваются.

Вас могут преследовать мысли о повторном заражении COVID-19 и необходимости повторной госпитализации, что может вызывать тревогу о будущем. Эти опасения встречаются часто и они абсолютно нормальны.

Обычно люди, перенесшие коронавирусную инфекцию, тревожатся из-за:

- страхов по поводу выздоровления и своего здоровья («Я никогда не буду таким здоровым, как прежде.»);
- стресса, вызванного временной нетрудоспособностью и возможным ухудшением материального положения («Я потеряю работу.»);
- переживаний по поводу риска заражения родных и друзей («Что, если моя мама тоже заболеет?»).

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

Симптомы тревожности

Тревожность оказывает негативное влияние на многие аспекты здоровья. Ее симптомы – часть естественной реакции организма на стресс – реакция «бей, беги или замри».

Вы можете испытывать:

- проблемы со сном;
- рассеянность внимания;
- проблемы с памятью;
- смены настроения;
- навязчивые произвольные воспоминания;
- усиление одышки;
- частое поверхностное дыхание;
- проблемы с произвольным замедлением дыхания;
- боль в грудной клетке;

<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"> • «скачку» мыслей. <p>В большинстве случаев эти симптомы быстро проходят, но некоторые из них могут затягиваться и ухудшать вашу повседневную жизнь.</p>
<p>Managing anxiety</p> <p>If your anxiety symptoms are affecting your life, there are some things you can do.</p>	<p>Как справиться с тревожностью</p> <p>Вы можете применять следующие методы борьбы с тревожностью, влияющей на Вашу жизнь.</p>
<p>Relaxation techniques</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>Методики релаксации</p> <p>При стрессе или тревоге наше тело напрягается. У вас может заболеть или закружиться голова, участиться дыхание.</p> <p>Расслабление поможет справиться с этими физическими симптомами тревожности. Попробуйте заняться тем, что вас расслабляет, например почитать книгу, принять ванну, посидеть на свежем воздухе или совершить небольшую</p>

<p>outside, or having a short walk. You could also try specific relaxation techniques.</p> <p>Using these techniques can also help you to better manage post-viral fatigue (link to fatigue page on microsite).</p>	<p>прогулку. вы также можете попробовать специальные методики релаксации.</p> <p>Эти методики помогают справиться и с поствирусной усталостью (ссылка на веб-страницу микросайта, посвященную проблеме усталости).</p>
<p>Mindfulness</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>Further information on mindfulness</p>	<p>Осознанность (Mindfulness)</p> <p>После болезни вас могут беспокоить мысли о будущем или тяжелые воспоминания, связанные с болезнью. Иногда трудно сосредоточиться на том, что происходит в настоящий момент, «здесь и сейчас». Цель практики осознанности – помочь вам сосредоточиться на текущем моменте, отстранившись от других забот.</p> <p>Подробная информация о практике осознанности</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.

Возвращение к обычной повседневной деятельности

Пережив тяжелый для себя период, мы часто начинаем избегать действий, которые кажутся нам слишком сложными или опасными. Это абсолютно нормально. Подобная тактика помогает восстановить физическое здоровье, но в то же время чревата риском упустить что-то важное в собственной жизни. К тому же со временем решиться на то, чего мы избегаем, становится еще страшнее.

Возвращение к нормальной жизни может казаться непосильной задачей, но стоит разбить ее на небольшие этапы, как цель покажется более достижимой, а силы будут расходоваться эффективнее. Например, если очень хочется сходить за покупками, не идите сразу в большой оживленный супермаркет или торговый центр. Попробуйте начать с посещения небольшого местного магазинчика и выберите там пару вещей. Затем постепенно начните посещать более крупные магазины и увеличивать количество покупок.

<p>Positive self-talk</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>Позитивный внутренний диалог</p> <p>Когда мысли скачут, и вас одолевает беспокойство, полезно попытаться сделать шаг назад и успокоить себя.</p> <p>Постарайтесь определить, какая мысль беспокоит и тяготит вас, затем запишите ее и постарайтесь настроиться на альтернативную, более позитивную мысль.</p> <p>Например, вы ловите себя на мысли: «Я никогда не буду таким же здоровым, как прежде». Вместо этого попробуйте сказать себе: «Мне становится все лучше, но на полное восстановление нужно время. Я могу уделить себе внимание и немного отдохнуть, это нормально».</p>
<p>Anxiety self-help guide</p> <p>Work through our self-help guide for anxiety that uses cognitive behavioural therapy (CBT).</p>	<p>Пособие по самопомощи при тревожности</p> <p>Прочтите наше пособие по самопомощи при тревожности, в котором описан метод когнитивно-поведенческой терапии, КПТ, cognitive behavioural therapy (CBT).</p>

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 Russian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/russian

Когда обращаться за помощью

Хотя в определенные периоды жизни чувство тревоги является абсолютно нормальным, следует обратиться к GP, если тревога влияет на вашу повседневную жизнь. Например, когда тревога мешает вам делать что-то важное.

GP спросит вас о симптомах, беспокойстве, страхах и эмоциях и расскажет о помощи, доступной в вашем районе проживания.

Вы можете пройти курс когнитивно-поведенческой терапии (КПП), Cognitive Behavioural Therapy (CBT) в онлайн-формате. Вас также могут направить к другим специалистам, например на курс разговорной терапии.

Более подробную информацию на русском языке см. на www.nhsinform.scot/translations/languages/russian

October 2021	Октябрь 2021 г.
--------------	-----------------