English	اردو / Urdu
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.	**طویل کوڈ: اضطراب** اگر آپ پریشانی محسوس کر رہے ہیں، مایوسی کی حالت میں ہیں، خود کشی کے خیالات آ رہے ہیں یا آپ کو جذباتی مدد کی ضرورت ہے تو آپ NHS 24 کو 111 پر فون کر سکتے ہیں۔
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.	ہر کوئی اضطراب کے احساسات کا تجربہ کرتا ہے – جب ہم خطرے میں ہوں تو یہ ایک عام ردعمل ہوتا ہے۔ جاری اضطراب اس وقت شروع ہو سکتا ہے جب ہم بے قابو محسوس کریں۔ کورونا وائرس (کووڈ-19) ہونے یا ہسپتال میں رہنے جیسے تناؤ والے واقعات اضطراب کا سبب بن سکتے ہیں۔ خاص طور پر یہ اس وقت درست ہو سکتا ہے اگر آپ ایک انتہائی نگہداشت یونٹ (ICU) میں رہے ہوں، جو کہ ایک بے حد تکلیف دہ تجربہ ہو سکتا ہے۔ آپ آئی سی یو میں اپنے رہنے کے ڈراؤنے خواب اور/یا فلیش بیک کا تجربہ بھی کر سکتے ہیں۔ زیادہ تر معاملوں میں وقت کے ساتھ اس میں کمی آتی ہے، لیکن کچھ لوگوں کے لیے یہ جاری رہ سکتا ہے۔

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?"	آپ کو فکر ہو سکتی ہے کہ آپ دوبارہ کورونا وائرس کے شکار ہو سکتے ہیں، یا آپ کو دوبارہ ہسپتال میں داخل ہونا پڑ سکتا ہے اور اس سے آپ مستقبل کے بارے میں زیادہ پریشان ہو سکتے ہیں۔ یہ خدشات نارمل اور عام ہیں۔ کورونا وائرس کا شکار ہونے والے لوگوں کی عام پریشانیوں میں شامل ہیں: • صحت اور بازیابی کے بارے میں خوف - مثال کے طور پر، یہ سوچنا کہ ”میں کبھی پہلے جیسا نہیں رہ پاؤں گا“ • کام سے دور رہنے اور مالی امور کے بارے میں تناؤ - مثال کے طور پر، سوچنا کہ ”میری ملازمت ختم ہو جائے گی“ • اہل خانہ اور دوستوں کے بھی بیمار ہو جانے کی فکر - مثال کے طور پر، یہ سوچنا کہ ”اگر میری ماں کو یہ ہو گیا تو کیا ہوگا؟“
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	**بے چینی کی علامات** اضطراب لوگوں کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتا ہے۔ یہ علامتیں جسم کے فطری 'لڑو، بھاگو، یا جم جاؤ' ردعمل کا حصہ ہیں۔ آپ درج ذیل کا تجربہ کر سکتے ہیں: • سونے میں دشواری

• 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.	• توجہ مرکوز کرنے میں دشواری • چیزوں کو یاد رکھنے میں دشواری • موڈ میں تبدیلیاں • فلیش بیک • مزید سانس کی تنگی • تیز رفتار اکھڑی ہوئی سانس • اپنی سانس کو دھیما کرنے میں دشواری • سینے میں درد • پرواز افکار زیادہ تر لوگوں کے لیے یہ علامات صرف مختصر مدت کے لیے رہیں گی، لیکن کچھ علامات زیادہ عرصے تک رہ سکتی ہیں اور آپ کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کرنا شروع کر سکتی ہیں۔

Managing anxiety If your anxiety symptoms are affecting your life, there are some things you can do.	**اضطراب کو منظم کرنا** اگر آپ کی اضطراب کی علامات آپ کی زندگی کو متاثر کر رہی ہیں، تو کچھ چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں۔
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).	**آرام کی تکنیکیں** جب لوگ دباؤ یا پریشانی محسوس کرتے ہیں، تو ان کے جسم میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ آپ سر درد، اکھڑی ہوئی سانس، اور چکر آنے جیسی علامات کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ اضطراب کی ان جسمانی علامات کو منظم کرنے میں مدد کے لیے آرام کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ آپ کوئی ایسی سرگرمی کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں جو آپ کو پہلے سے ہی آرام دہ محسوس ہوتی ہو - مثال کے طور پر، کتاب پڑھنا، نہانا، باہر بیٹھنا، یا تھوڑی چہل قدمی کرنا۔ آپ مخصوص آرام کی تکنیک کا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ان تکنیکوں کو استعمال کرنے سے آپ کو وائرل کے بعد ہونے والی تھکاوٹ کو بہتر طریقے سے منظم کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے (مائکرو سائٹ پر تھکاوٹ کے صفحہ سے لنک کریں)۔

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	**ذہنی آگہی** بیمار ہونے کے بعد، لوگ مستقبل کے بارے میں اندیشوں، یا بیمار ہونے سے متعلق مشکل یادوں میں پھنس سکتے ہیں۔ بعض اوقات لوگوں کو ’ابھی اور حال‘ پر توجہ مرکوز کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔ ذہنی آگہی کا مقصد آپ کو موجودہ لمحے پر توجہ مرکوز کرنے، اور کسی بھی پریشانیوں سے ’پیچھے ہٹنے‘ میں مدد کرنا ہے۔ ذہنی آگہی کے بارے میں مزید معلومات
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	**معمول کی سرگرمیوں پر واپس لوٹنا** جب آپ ایک مشکل وقت سے گزرے ہوں، تو بہت مشکل یا غیر محفوظ لگنے والے کاموں کو چھوڑ دینا، عام بات ہے۔ اس سے آپ کو بیمار ہونے سے نمٹنے میں مدد مل سکتی ہے، لیکن آپ ان چیزوں کو نظر انداز کر سکتے ہیں جو آپ کے لیے اہم ہیں۔ سرگرمیوں سے گریز کرنا انھیں مزید خوفناک بھی محسوس کرا سکتا ہے۔ معمول کی سرگرمیوں پر واپس لوٹنا بھاری محسوس ہو سکتا ہے، لیکن ان سرگرمیوں کو چھوٹے مراحل میں تقسیم کرنے سے زیادہ قابل حصول محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے، اور اس سے آپ کو اپنی توانائی کو منظم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ خریداری پر واپس جانے کے خواہشمند ہیں، تو ایک مصروف سپر

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.	مارکیٹ یا شاپنگ سینٹر میں جانے کی بجائے، ایک یا دو چیزوں کے لیے مقامی دکان پر جانے کی کوشش کریں۔ پھر آپ وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ اس میں اضافہ کر سکتے ہیں۔
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".	**خود سے مثبت گفتگو** جب پرواز افکار اور اندیشے محسوس کر رہے ہوں، تو ایک قدم واپس لینے اور خود کو یقین دلانے سے مدد مل سکتی ہے۔ یہ دیکھنے کی کوشش کریں کہ اندیشے یا مشکل خیالات کس بارے میں ہیں، پھر انھیں لکھیں اور دیکھیں کہ کیا آپ ایک متبادل، ہمدردانہ خیال سوچ سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ یہ سوچ رہے ہیں، "میں کبھی پہلے جیسا نہیں بن سکوں گا"، تو آپ خود سے یہ کہنے کی کوشش کر سکتے ہیں کہ "میں پیش رفت کر رہا ہوں لیکن صحت یاب ہونے میں وقت لگتا ہے۔ آرام کرنا اور اپنی دیکھ بھال کے لیے وقت نکالنا ٹھیک ہے۔
Anxiety self-help guide Work through our self-help guide for anxiety that uses cognitive behavioural therapy (CBT).	**اضطراب سیلف ہیلپ گائیڈ** ہمارے اضطراب کے لیے سیلف ہیلپ گائیڈ کے ذریعہ کام کریں جو ادراکی رویہ جاتی تھراپی (CBT) کا استعمال کرتا ہے۔

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.	**مدد کب طلب کریں** اگرچہ بعض اوقات اضطراب کے احساسات ہونا مکمل طور پر عام بات ہے، اگر اضطراب آپ کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کر رہا ہے تو آپ کو اپنے GP سے ملاقات کرنی چاہیے۔ مثال کے طور پر، اگر اضطراب آپ کو ایسے کام کرنے سے روکتا ہے جو آپ کے لیے اہم ہیں۔ آپ کا GP آپ سے آپ کی علامات اور خدشات، خوف اور جذبات کے بارے میں پوچھے گا اور آپ کو بتائے گا کہ آپ کے علاقے میں کیا مدد دستیاب ہو سکتی ہے۔ آپ ایک کمپیوٹرائزڈ ادراکی رویہ جاتی تھیراپی (CBT) کورس تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں یا آپ کو مزید سپورٹ، جیسا کہ گفتگو تھیراپی کے لیے ریفر کیا جا سکتا ہے۔
For more information in Urdu go to www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu	اردو میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu
October 2021	اکتوبر 2021