

العربية / Arabic

Long COVID: Brain fog

Brain fog is not a medical term but used to describe a range of symptoms including:

- poor concentration
- feeling confused
- thinking more slowly than usual
- fuzzy thoughts
- forgetfulness
- lost words
- mental fatigue

Brain fog can feel similar to the effects of sleep deprivation or stress. It's not the same as dementia and does not mean structural damage to the brain.

كوفيد الطويل: تشوش الدماغ

لا يعتبر تشوش الدماغ مصطلحاً طبياً ولكنه يستخدم لوصف مجموعة من الأعراض بما في ذلك:

- ضعف التركيز
- الشعور بالتشوش
- التفكير بشكل أبطأ من المعتاد
- ضبابية الأفكار
- النسيان
- فقدان التعبير
- التعب العقلي

يمكن أن يكون تشوش الدماغ مشابهاً لأعراض الحرمان من النوم أو التوتر. إنه يختلف عن الخرف ولا يقصد به الضرر الهيكلي للدماغ.

<p>People usually recover from brain fog. You may get similar symptoms after other infections, a minor head injury or during the menopause. Brain fog is also common if you have depression, anxiety or stress.</p> <p>While recovering from coronavirus (COVID-19), some people experience brain fog. Symptoms may vary and change over time. It's not just people who were hospitalised with coronavirus who can develop brain fog. It's a common part of long COVID.</p> <p>Anxiety, low mood and fatigue all play a role in affecting how your brain functions.</p>	<p>ويتعافى الأشخاص عادةً من تشوش الدماغ. قد تعاني من أعراض مشابهة بعد الإصابة بأمراض أخرى أو الإصابة البسيطة في الرأس أو خلال مرحلة انقطاع الطمث. كما أنه من الشائع أن يحدث تشوش الدماغ إذا كنت تعاني من الاكتئاب أو القلق أو التوتر.</p> <p>قد يعاني بعض الأشخاص من تشوش الدماغ أثناء تعافهم من فيروس كورونا (كوفيد-19). قد تختلف وتتغير الأعراض مع مرور الوقت. ليس فقط الأشخاص الذين قد نُقلوا إلى المستشفى بسبب إصابتهم بفيروس كورونا من يمكنهم الإصابة بتشوش الدماغ. إنه جزء لا يتجزأ من كوفيد الطويل.</p> <p>ويلعب كل من القلق والمزاج السيئ والتعب دوراً في التأثير على كيفية عمل دماغك.</p>
<p>How to help brain fog</p> <p>There are some things you can do to help manage your symptoms.</p> <p>Do</p> <ul style="list-style-type: none"> • stay hydrated • get enough sleep • take regular exercise, ideally outside • eat a healthy, balanced diet • keep to a healthy weight 	<p>كيفية المساعدة في التعامل مع تشوش الدماغ</p> <p>هناك بعض الأمور التي يمكنك فعلها للمساعدة في التعامل مع أعراضك.</p> <p>قم بالتالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • حافظ على رطوبتك • احصل على قدر كافٍ من النوم • مارس التمارين الرياضية بانتظام، وسيكون مثالياً أن تقوم بها في الخارج • اتَّبِع نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً • حافظ على وزنٍ صحي • جرِّب التأمل

<ul style="list-style-type: none"> • try meditation • take regular breaks • do things you enjoy – for example socialising with friends and family • stick within low-risk alcohol drinking guidelines • stop smoking if you smoke <p>Read about low-risk alcohol drinking guidelines and stopping smoking.</p> <p>You can speak to your employer about what reasonable adjustments can be made to help you at work.</p> <p>If you're having memory problems, it can help to:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plan and pace your day • have a daily routine that works well for you • use reminder apps or post-it notes if needed to write important information down • remove distractions if you can • keep using your memory – try to not rely on lists for all tasks <p>Conserving your energy can also help with brain fog.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • خذ فترات راحة منتظمة • افعل الأشياء التي تستمتع بها – على سبيل المثال الالتقاء بالأصدقاء والعائلة • التزم م بإرشادات شرب الكحول منخفض الخطورة • امتنع عن التدخين إذا كنت تدخن <p>اقرأ حول الإرشادات الخاصة بشرب الكحول منخفض الخطورة و التوقف عن التدخين.</p> <p>يمكنك التحدث إلى رئيسك حول التعديلات المعقولة التي يمكن إجراؤها لمساعدتك في العمل.</p> <p>إذا كنت تعاني من مشاكل في الذاكرة، فيمكنها أن تساعد في:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تخطيط وتنظيم يومك • الحصول على نظام يومي يجدي نفعاً معك • استخدام تطبيقات التنكير أو ورق الملاحظات عند الحاجة لكتابة معلومات مهمة • إزالة العناصر المشتتة إن أمكن • استمر في استخدام ذاكرتك - حاول ألا تعتمد على القوائم في جميع المهام <p>يمكن أن يساعد الحفاظ على طاقتك أيضاً في التعامل مع تشوش الدماغ.</p>
<p>Speak to you GP practice if:</p>	<p>تحدّث إلى ممارسة الـ GP في حال:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • your brain fog is not improving • brain fog is affecting your day to day life you're worried about your symptoms 	<ul style="list-style-type: none"> • كان تشوش دماغك لا يتحسن • كان تشوش الدماغ يؤثر على حياتك اليومية • كنت قلقاً بشأن أعراضك
<p>For more information in Arabic go to www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic</p>	<p>لمزيد من المعلومات باللغة العربية www.nhsinform.scot/translations/languages/Arabic زر</p>
January 2022	يناير / كانون الثاني 2022