

## داری / Dari:

### 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.

People usually recover from brain fog. You may get similar symptoms

کووید دراز مدت: سردرگمی مغزی

سردرگمی مغزی اصطلاح طبی نیست اما عادتاً برای تشریح یک تعداد علائم استفاده می شود که شامل موارد ذیل است:

- تمرکز ضعیف
- حس سردرگمی
- آهسته فکر کردن نسبت به حالت معمول
- افکار مغشوش
- فراموشی
- فراموشی کلمات
- خستگی ذهنی

سردرگمی مغزی شباهت به کم خوابی یا اضطرابی دارد به جنون مشابهت ندارد و به معنی صدمه ساختاری به مغز نیست

معمولاً افراد از سردرگمی مغزی بهبود می یابند. ممکن است پس از ابتلا به امراض دیگر، آسیب خفیف به سر یا در زمان عادت ماهوار به چنین علائمی دچار شوید. سردرگمی مغزی در

<p>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>صورت داشتن افسردگی، پریشانی یا اضطراب معمول است.</p> <p>در هنگام بهبودی از ویروس کرونا ( کووید-19)، بعضی افراد دستخوش سردرگمی مغزی می شوند. علائم ممکن است متفاوت باشند و در طول زمان تغییر کنند. سردرگمی مغزی تنها مربوط به کسانی نیست که در هنگام ابتلا به ویروس کرونا در شفاخانه بستری شده اند. یکی از بخش های معمول کووید دراز مدت است.</p> <p>پریشانی، بی حوصلگی و خستگی تأثیر بسیار زیادی در چگونگی کارکرد مغز شما دارد.</p>
<p><b>How to help brain fog</b></p> <p>There are some things you can do to help manage your symptoms.</p> <p>Do</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stay hydrated</li> <li>• get enough sleep</li> <li>• take regular exercise, ideally outside</li> <li>• eat a healthy, balanced diet</li> <li>• keep to a healthy weight</li> <li>• try meditation</li> </ul>	<p><b>چگونه سردرگمی مغزی را معالجه کنیم</b></p> <p>مواردی وجود دارند که می توانند علائم شما را کنترل کنند</p> <p>باید</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بسیار آب بنوشید</li> <li>• خواب کافی داشته باشید</li> <li>• به طور منظم ورزش کنید، ترجیحاً بیرون از خانه</li> <li>• رژیم غذایی متعادل و سالم داشته باشید</li> <li>• وزن سالم خود را حفظ کنید</li> <li>•</li> </ul>

- 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

Read about [low-risk alcohol drinking guidelines and stopping smoking](#).

You can speak to your employer about what [reasonable adjustments](#) can be made to help you at work.

If you're having memory problems, it can help to:

- 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

[Conserving your energy](#) can also help with brain fog.

• به طور منظم استراحت کنید

• کار های که لذت می برید انجام دهید- به طور مثال، ارتباط داشتن به خانواده و دوستان

• به رهنمود های نوشیدنی های الکولی کم خطر پایبند باشید.

• اگر سگری می کشید، سگری را ترک کنید

[رهنمود های نوشیدن الکل کم خطر](#) را مطالعه کنید

می توانید درباره انجام [تطابق معقول](#) که می توانند به شما هنگام کار کمک کنند با کارفرمایان صحبت کنید

اگر مشکلات حافظه دارید، موارد زیر می توانند به شما کمک کنند:

• کار های روزمره تان را برنامه ریزی و تنظیم کنید

• کار روزمره ای داشته باشید که برای شما بسیار مفید باشد

• از اپلیکیشن های یادآور استفاده کنید یا از کاغذ های رنگی برای یادداشت معلومات مهم استفاده کنید

• چیز هایی که فکر تان را پرت می کند دور سازید

• از حافظه تان استفاده کنید - سعی کنید که برای تمام وظایف تان به لیست های تان وابسته نباشید

[حفظ انرژی تان می تواند به سردرگمی مغزی کمک کند.](#)

<p><b>Speak to you GP practice if:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• your brain fog is not improving</li> <li>• brain fog is affecting your day to day life</li> <li>• you're worried about your symptoms</li> </ul>	<p><b>با GP تان صحبت کنید در صورتیکه:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سردرگمی مغزی بهتر نشود</li> <li>• سردرگمی مغزی بر زندگی روزمره تان تاثیر بگذارد</li> <li>• بخاطر علائم تان مضطرب شده اید</li> </ul>
<p>For more information in Dari go to  <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/dari">www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</a></p>	<p>برای معلومات بیشتر به زبان دری به  <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/dari">www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</a> مراجعه کنید</p>
<p>January 2022</p>	<p>2022 جنوری</p>