

हिन्दी / Hindi

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.

दीर्घकालिक कोविड: ब्रेन फॉग

ब्रेन फॉग कोई चिकित्सीय शब्द नहीं है, परंतु इसका प्रयोग विभिन्न प्रकार के लक्षणों को वर्णित करने के लिए किया जाता है, जिसमें शामिल है:

- ध्यान केंद्रित ना कर पाना
- भ्रमित महसूस करना
- सामान्य से अधिक धीमा सोचना
- अस्पष्ट विचार
- भूलना
- शब्द याद ना आना
- मानसिक थकान

ब्रेन फॉग, नींद पूरी ना होने या तनाव के प्रभाव के जैसा ही महसूस हो सकता है। यह डीमेंशिया जैसा नहीं है, और इसमें मस्तिष्क को संरचनात्मक क्षति नहीं होती है।

<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>लोग आमतौर पर ब्रेन फॉग से ठीक हो जाते हैं। आपको अन्य संक्रमणों, सर में मामूली चोट या रजोनिवृत्ति के दौरान होने वाले लक्षणों जैसा हो सकता है। आपको तनाव, दुश्चिंता या तनाव होने पर भी ब्रेन फॉग होना आम बात है।</p> <p>कोरोनावायरस (कोविड-19) से रिकवर करने के दौरान कुछ लोगों को ब्रेन फॉग महसूस होता है। इसके लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं तथा समय के साथ बदल सकते हैं। ऐसा नहीं है कि जो लोग कोरोनावायरस के कारण अस्पताल में भर्ती हुए थे, केवल उन्हें ही ब्रेन फॉग हो सकता है। यह दीर्घकालिक कोविड का एक आम हिस्सा है।</p> <p>हमारे मस्तिष्क के कार्य करने के तरीके में दुश्चिंता, उदासी तथा थकान इत्यादि एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।</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 	<p>ब्रेन फॉग से निपटने में सहायता के तरीके</p> <p>आप अपने लक्षणों को नियंत्रित करने में सहायता के लिए कुछ चीजें कर सकते हैं।</p> <p>करने वाले कार्य</p> <ul style="list-style-type: none"> • भरपूर मात्रा में पानी पियें • पर्याप्त नींद लें • नियमित व्यायाम करें, आदर्श रूप से घर के बाहर

- keep to a healthy weight
- 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

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

- एक स्वस्थ, संतुलित आहार लें
- एक स्वस्थ वजन बनाए रखें
- मेडीटेशन करें
- नियमित ब्रेक लें
- ऐसे काम करें जिसमें आपको आनंद मिलता है – उदाहरण के लिए मित्रों एवं परिजनों के साथ मिलना-जुलना
- कम जोखिम वाले शराब पीने के दिशानिर्देशों का पालन करें
- यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो इसे रोक दें

कम जोखिम वाले शराब पीने के [दिशानिर्देशों तथा धूम्रपान रोकने](#) के बारे में पढ़ें।

कार्यस्थल पर आपकी सहायता करने के लिए कौन सी अनुकूल व्यवस्थाएं की जा सकती हैं, इसके बारे में अपने नियोक्ता से बात करें।

यदि आपको याददाश्त की समस्याएं हों, तो निम्न चीजों से सहायता मिल सकती है:

- अपने दिन के कामकाज एवं उसकी गति की योजना बनाएं
- ऐसा दैनिक रूटीन बनाएं, जो आपके लिए उचित हो
- यदि आपको महत्वपूर्ण सूचना लिखने की जरूरत हो, तो रिमाइंडर ऐप या पोस्ट-इट नोट्स का प्रयोग करें

<p>Conserving your energy can also help with brain fog.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • यदि सम्भव हो ध्यान भटकाने वाली चीजें हटाएं • अपनी याददाश्त का प्रयोग करते रहें – प्रयास करें कि सभी कार्यों के लिए सूची पर आश्रित ना रहें <p>अपनी ऊर्जा बचाकर रखने से भी ब्रेन फॉग से निपटने में सहायता मिल सकती है।</p>
<p>Speak to your GP practice if:</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 	<p>निम्न स्थितियों में अपने GP प्रैक्टिस से बात करें:</p> <ul style="list-style-type: none"> • यदि आपके ब्रेन फॉग में सुधार नहीं हो रहा है • ब्रेन फॉग आपके दैनिक जीवन को प्रभावित कर रहा है • आप अपने लक्षणों के प्रति चिंतित हैं
<p>For more information in Hindi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi</p>	<p>हिन्दी में अधिक जानकारी के लिए www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi पर जाएं</p>
<p>January 2022</p>	<p>जनवरी 2022</p>