

English	Polish / Polski
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.	Długi COVID: mgła mózgowa „Mgła mózgowa” nie jest pojęciem medycznym, lecz służy do opisywania szeregu objawów, takich jak: • obniżona zdolność koncentracji, • poczucie dezorientacji, • wolniejsze niż zwykle myślenie, • niezborność myśli, • zaburzenia pamięci, • zapominanie słów, • zmęczenie psychiczne. Objawy mgły mózgowej mogą przypominać skutki stresu lub niedoboru snu. Nie są one równoznaczne z demencją i nie oznaczają uszkodzenia struktur mózgu.

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. 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. Anxiety, low mood and fatigue all play a role in affecting how your brain functions.	Zwykle mgła mózgowa ustępuje z czasem. Podobne objawy mogą występować po innych infekcjach, drobnych urazach głowy lub w okresie menopauzy. Mgła mózgowa często towarzyszy także depresji, stanom lękowym i stresowi. Podczas rekonwalescencji po zakażeniu koronawirusem (COVID-19) u niektórych osób pojawia się mgła mózgowa. Jej objawy mogą być różne i z czasem ulegać zmianie. Mgła mózgowa może wystąpić nie tylko u osób, które były hospitalizowane z powodu koronawirusa. Jest ona częstym elementem tak zwanego „długiego COVID”. Niepokój, obniżony nastrój i zmęczenie wpływają negatywnie na funkcjonowanie twojego mózgu.
How to help brain fog There are some things you can do to help manage your symptoms. Do • stay hydrated • get enough sleep • take regular exercise, ideally outside • eat a healthy, balanced diet	Co może pomóc na mgłę mózgową Oto kilka pomysłów na radzenie sobie z objawami. Co robić: • dbaj o nawodnienie, • wysypiaj się, • ćwicz regularnie, najlepiej na świeżym powietrzu, • stosuj zdrową, zbilansowaną dietę,

- 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

- utrzymuj prawidłową masę ciała,
- spróbuj medytacji,
- regularnie rób sobie przerwy,
- rób to, co sprawia ci przyjemność – na przykład spotykaj się z przyjaciółmi i rodziną,
- przestrzegaj wytycznych dotyczących ograniczania ryzyka związanego ze spożywaniem alkoholu,
- jeśli palisz – rzuć palenie.

Przeczytaj [wskazówki dotyczące ograniczania ryzyka związanego ze spożywaniem alkoholu oraz rzucania palenia](#).

Możesz porozmawiać ze swoim pracodawcą o tym, jakie można wprowadzić [racjonalne udogodnienia](#), aby pomóc ci w pracy.

Jeśli masz problemy z pamięcią, pomocne mogą być następujące wskazówki:

- zaplanuj swój dzień i odpowiednio podziel zadania,
- wprowadź dogodny dla ciebie rozkład dnia,
- w razie potrzeby korzystaj z aplikacji przypominających lub karteczek samoprzylepnych do zapisywania ważnych informacji,

Conserving your energy can also help with brain fog.	• w miarę możliwości wyeliminuj czynniki rozpraszające, • używaj swojej pamięci – staraj się nie robić list do wszystkich zadań. Na mgłę mózgową może pomóc także oszczędzanie energii.
Speak to you GP practice if: • your brain fog is not improving • brain fog is affecting your day to day life • you're worried about your symptoms	Zwróć się do swojego GP, jeżeli: • mgła mózgową nie ustępuje, • mgła mózgową negatywnie wpływa na twoje codzienne życie, • martwisz się swoimi objawami.
For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish	Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish
January 2022	styczeń 2022 r.