

Romanian / Română

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.

Covid prelungit: Dificultate de concentrare

Dificultatea de concentrare mai este numită și „încețoșarea creierului”, care nu este un termen medical, dar este utilizat pentru a descrie o serie de simptome, inclusiv:

- capacitate scăzută de concentrare
- stare de confuzie
- gândire mai lentă decât de obicei
- gânduri neclare
- uitare
- uitarea cuvintelor
- oboseală psihică

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.	Dificultatea de concentrare se poate simți la fel ca efectele privării de somn sau ale stresului. Nu este același lucru cu demența și nu implică leziuni structurale ale creierului. Oamenii se recuperează de obicei după dificultatea de concentrare. Este posibil să aveți simptome similare după alte infecții, după un traumatism minor la cap sau în timpul menopauzei. Dificultate de concentrare este, de asemenea, frecventă la depresie, anxietate sau stres. În timpul recuperării după coronavirus (COVID-19), unele persoane experimentează dificultate de concentrare. Simptomele pot varia și se pot modifica în timp. Nu doar persoanele care au fost internate cu coronavirus pot avea dificultăți de concentrare. Este un simptom frecvent de COVID prelungit. Atât anxietatea, cât și indispoziția și oboseala joacă un rol în afectarea funcționării creierului dv.
How to help brain fog There are some things you can do to help manage your symptoms. Do • stay hydrated	Ameliorarea dificultății de concentrare Există câteva lucruri pe care le puteți face pentru a vă ameliora simptomele. Ce puteți face

- get enough sleep
- take regular exercise, ideally outside
- eat a healthy, balanced diet
- 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

- hidratați-vă
- dormiți suficient
- faceți exerciții fizice regulate, ideal în aer liber
- păstrați o dietă sănătoasă, echilibrată
- mențineți-vă o greutate sănătoasă
- încercați meditația
- faceți pauze regulate
- faceți lucruri care vă plac, cum ar fi să socializați cu prietenii și familia
- respectați recomandările privind consumul de alcool cu risc scăzut
- nu mai fumați, dacă sunteți fumător/fumătoare

Citiți despre [regulile privind consumul de alcool cu risc scăzut și renunțarea la fumat](#).

Puteți discuta cu angajatorul dv. despre [schimbările rezonabile](#) care pot fi făcute pentru a vă ajuta la serviciu.

Dacă aveți probleme de memorie, vă poate ajuta:

- să vă planificați ziua și să vă stabiliți un ritm propriu

• 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.	• să aveți o rutină zilnică optimă pentru dv. • să utilizați aplicații de aducere aminte sau notițe adezive dacă este necesar pentru a nota informațiile importante • să eliminați distragerile dacă puteți • să continuați să vă folosiți memoria – încercați să nu vă bazați pe liste pentru toate sarcinile Conservarea propriei energii poate ajuta, de asemenea, la dificultatea de concentrare.
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	Discutați cu GP-ul dv. dacă: • dificultatea de concentrare nu se ameliorează • dificultatea de concentrare vă afectează viața de zi cu zi • simptomele dv. vă îngrijorează
For more information in Romanian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian	Pentru mai multe informații în limba română, accesați www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian
January 2022	Ianuarie 2022