

<b>English</b>	<b>РУССКИЙ / Russian</b>
<p data-bbox="96 411 689 470"><b>Long COVID: Brain fog</b></p> <p data-bbox="96 502 992 598">Brain fog is not a medical term but used to describe a range of symptoms including:</p> <ul data-bbox="96 646 660 1125" style="list-style-type: none"><li>• poor concentration</li><li>• feeling confused</li><li>• thinking more slowly than usual</li><li>• fuzzy thoughts</li><li>• forgetfulness</li><li>• lost words</li><li>• mental fatigue</li></ul> <p data-bbox="96 1173 1131 1324">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.</p>	<p data-bbox="1149 411 2116 470"><b>Затяжной COVID: «мозговой туман»</b></p> <p data-bbox="1149 502 2083 598">«Мозговой туман» – неофициальный термин, охватывающий целый ряд симптомов, в том числе:</p> <ul data-bbox="1149 646 1758 1125" style="list-style-type: none"><li>• плохую концентрацию внимания;</li><li>• смятение;</li><li>• замедленное соображение;</li><li>• нечеткость мыслей;</li><li>• забывчивость;</li><li>• трудности с подбором слов;</li><li>• быстрое умственное утомление.</li></ul> <p data-bbox="1149 1173 2049 1268">Симптомы «мозгового тумана» напоминают ощущения при недостатке сна или стрессе. Это состояние отличается от</p>

<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>деменции, при которой наблюдается разрушение головного мозга.</p> <p>Обычно «мозговой туман» заканчивается выздоровлением. Сходные симптомы могут появиться после других инфекций, незначительных травм головы или при менопаузе. «Мозговой туман» также часто сопровождает состояния депрессии, тревожности и стресса.</p> <p>Некоторые люди испытывают симптомы «мозгового тумана» в период выздоровления после COVID-19. Он проявляется различными симптомами, которые со временем могут меняться. Это состояние наблюдается не только после более тяжелых случаев COVID-19, повлекших за собой госпитализацию. «Мозговой туман» часто встречается при затяжном COVID.</p> <p>Тревожность, сниженное настроение и усталость могут негативно влиять на работу головного мозга.</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>	<p><b>Как справиться с «мозговым туманом»</b></p> <p>Эти советы помогут вам лучше контролировать свои симптомы.</p> <p>Рекомендуется:</p>

- stay hydrated
- 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:

- пить достаточное количество жидкости;
- высыпаться;
- регулярно выполнять физические упражнения, в идеале – на свежем воздухе;
- придерживаться принципов здорового, сбалансированного питания;
- поддерживать нормальную массу тела;
- попробовать медитацию;
- регулярно устраивать перерывы;
- делать то, от чего вы получаете удовольствие, например общаться с друзьями и родными;
- при употреблении алкоголя придерживаться рекомендаций по потреблению с низким риском для здоровья («low-risk drinking»);
- отказаться от курения.

Прочтите о [рекомендациях по потреблению с низким риском для здоровья и отказе от курения](#).

- 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.

Вы можете обсудить с работодателем [целесообразные изменения](#), необходимые для вашей адаптации после выхода на работу.

При проблемах с памятью попробуйте следующее:

- планируйте свой день и распределяйте ежедневные дела равномерно;
- выберите удобный для себя распорядок дня;
- записывайте важную информацию при помощи специальных приложений-«напоминалок» или бумажных стикеров;
- по возможности исключите отвлекающие моменты;
- не полагайтесь целиком на списки дел; старайтесь включать и свою память.

[Сберегая силы](#), вы также можете быстрее избавиться от «мозгового тумана».

<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>Обратитесь в ваш GP practice (центр общей врачебной практики), если:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• проявления «мозгового тумана» не уменьшаются;</li><li>• «мозговой туман» затрудняет повседневную жизнь;</li><li>• ваши симптомы заставляют вас переживать.</li></ul>
<p>For more information in Russian go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/russian">www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</a></p>	<p>Более подробную информацию на русском языке см. на сайте <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/russian">www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</a></p>
<p>January 2022</p>	<p>Январь 2022 г.</p>