

English

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.

РУССКИЙ / Russian

Затяжной COVID: «мозговой туман»

«Мозговой туман» – неофициальный термин, охватывающий целый ряд симптомов, в том числе:

- плохую концентрацию внимания;
- смятение;
- замедленное соображение;
- нечеткость мыслей;
- забывчивость;
- трудности с подбором слов;
- быстрое умственное утомление.

Симптомы «мозгового тумана» напоминают ощущения при недостатке сна или стрессе. Это состояние отличается от

<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>How to help brain fog</p> <p>There are some things you can do to help manage your symptoms.</p> <p>Do:</p>	<p>Как справиться с «мозговым туманом»</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>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>Обратитесь в ваш GP practice (центр общей врачебной практики), если:</p> <ul style="list-style-type: none">• проявления «мозгового тумана» не уменьшаются;• «мозговой туман» затрудняет повседневную жизнь;• ваши симптомы заставляют вас переживать.
<p>For more information in Russian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</p>	<p>Более подробную информацию на русском языке см. на сайте www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</p>
<p>January 2022</p>	<p>Январь 2022 г.</p>