

English	Українська (Ukrainian)
<p>Long COVID: Anxiety</p> <p>If you're feeling distressed, in a state of despair, suicidal or in need of emotional support you can phone NHS 24 on 111.</p>	<p>Лонгковід: Тривога</p> <p>Якщо ви засмучені, перебуваєте у стані відчаю, маєте суїцидальні думки або потребуєте емоційної підтримки, ви можете зателефонувати в NHS 24 за номером 111.</p>
<p>Everyone experiences feelings of anxiety - it's a normal reaction when we're in danger or under threat. Ongoing anxiety can start when we don't feel in control.</p> <p>A stressful event like having coronavirus (COVID-19) or experiencing a stay in hospital can cause anxiety. This can be particularly true if you've had a stay in an intensive care unit (ICU), which can be a very traumatic experience. You may also experience nightmares and/or flashbacks of your time in ICU. In most cases these reduce over time, but may continue for some people.</p>	<p>Кожна людина відчуває тривогу — це нормальна реакція, коли нам загрожує небезпека чи загроза. Постійна тривога може початися, коли ми не відчуваємо, що контролюємо ситуацію.</p> <p>Стресова подія, як-от перенесення коронавірусу (COVID-19) або перебування в лікарні, може спричинити тривогу.</p> <p>Особливо якщо ви перебували у відділенні інтенсивної терапії (ICU), що може бути дуже травматичним досвідом. Вам також можуть снитися жахіття та/або ви можете згадувати час, проведений у відділенні інтенсивної терапії (ICU). У більшості</p>

You may worry that you may contract coronavirus again, or have another stay in hospital and this can make you feel more anxious about the future. These concerns are normal and common.

Typical worries that people who've had coronavirus have include:

- fears about health and recovery - for example, thinking "I'll never get back to how I was"
- stress about being off work and the impact on finances - for example, thinking "I'll lose my job"
- worries about family and friends also getting ill - for example, thinking "What if my mother gets it?"

випадків вони поступово припиняються, але у деяких людей можуть продовжуватися.

Ви можете хвилюватися, що знову заразитесь коронавірусом або знову потрапите до лікарні, і це може викликати у вас більшу тривогу про майбутнє. Ці занепокоєння є нормальним і поширеним явищем.

Звичні занепокоєння людей, які хворіли на коронавірус, включають:

- страхи щодо здоров'я та одужання — наприклад, думка «Я ніколи не стану таким, як був до того»
- стрес через відсутність на роботі та вплив цього на власні фінанси — наприклад, думка «я втрачу роботу»
- побоювання щодо того, що сім'я та друзі також захворіють — наприклад, думка: «А якщо моя мама захворіє?»

Symptoms of anxiety

Anxiety affects people in different ways. These symptoms are part of the body's natural 'fight, flight, or freeze' response.

You may experience:

- trouble sleeping
- difficulty concentrating
- difficulty remembering things
- changes in mood
- flashbacks
- more breathlessness
- rapid shallow breathing
- difficulty slowing your breathing down
- chest pain
- racing thoughts

Симптоми тривоги

Тривога впливає на людей по-різному. Ці симптоми є частиною природної реакції організму «битися, втікати або завмерти».

У вас можуть бути:

- проблеми зі сном
- проблеми з концентрацією
- проблеми із запам'ятовуванням
- зміни настрою
- раптові яскраві спогади про минуле
- сильніша задишка
- швидке поверхневе дихання
- труднощі зі спробами сповільнити дихання
- біль у грудній клітці
- хаотичні думки

<p>For many people these symptoms will only last for short periods of time, but some symptoms may continue for longer and can start to affect your daily life.</p>	<p>Для багатьох людей ці симптоми триватимуть лише протягом короткого періоду часу, але деякі симптоми можуть тривати довше й почати впливати на ваше повсякденне життя.</p>
<p>Managing anxiety</p> <p>If your anxiety symptoms are affecting your life, there are some things you can do.</p>	<p>Як подолати тривогу</p> <p>Якщо симптоми тривоги впливають на ваше життя, ви можете зробити деякі речі.</p>
<p>Relaxation techniques</p> <p>When people feel stressed or anxious, their bodies tense up. You may experience symptoms such as headaches, shallow breathing, and dizziness.</p> <p>Relaxation can be used to help to manage these physical symptoms of anxiety. You could try doing an activity you already find relaxing - for example, reading a book, having a bath, sitting outside, or having a short walk. You could also try specific relaxation techniques.</p>	<p>Техніки релаксації</p> <p>Коли люди відчувають стрес або занепокоєння, їх тіло напружується. Ви можете відчувати такі симптоми, як-от головний біль, поверхневе дихання та запаморочення.</p> <p>Розслаблення можна використовувати, щоб допомогти впоратися з цими фізичними симптомами тривоги. Ви можете спробувати зайнятися чимось, що розслабляє, наприклад, почитати книгу, прийняти ванну, посидіти на вулиці або</p>

<p>Using these techniques can also help you to better manage post-viral fatigue (link to fatigue page on microsite).</p>	<p>погуляти. Ви також можете спробувати конкретні техніки релаксації.</p> <p>Використання цих технік також може допомогти вам краще керувати поствірусною втомою (посилання на сторінку втоми на мікросайті).</p>
<p>Mindfulness</p> <p>After being unwell, people can become caught up in worries about the future, or difficult memories from being unwell. Sometimes people find it hard to focus on the ‘here and now’. The aim of mindfulness is to help you to focus on the present moment, and to ‘step back’ from any worries.</p> <p>Further information on mindfulness</p>	<p>Уважність</p> <p>Після хвороби люди можуть почати хвилюватися про майбутнє або переживати важкі спогади про нездужання. Іноді людям важко зосередитися на «тут і зараз». Мета уважності — допомогти вам зосередитися на теперішньому моменті та забути про хвилювання.</p> <p>Додаткова інформація про уважність</p>

Getting back to usual activities

It's normal, when you've been through a difficult time, to stop doing things which feel too hard or unsafe. This can help you to cope with being unwell, but you can lose sight of what is important to you. Avoiding activities can also make them feel even more scary.

Getting back to normal activities may feel overwhelming, but breaking activities down into small steps may help them feel more achievable, and can help you to manage your energy. For example, if you're keen to get back to shopping, try visiting a local shop for one or two items, rather than trying to visit a busy supermarket or shopping centre right away. You can then build this up gradually over time.

Повернення до звичного ритму життя

Це нормально, що після того, як ви пережили складний період, ви перестаете робити речі, які здаються занадто важкими або небезпечними. Це може допомогти вам впоратися з нездужанням, але ви можете втратити з поля зору те, що для вас важливо. Уникнення певних речей також може зробити їх навіть страшнішими.

Повернення до звичного ритму життя може здатися нестерпним, але якщо ви розіб'єте завдання на невеликі частини, ви зрозумієте, що вони більш досяжні, і це може допомогти вам керувати власними силами. Наприклад, якщо ви прагнете знову ходити на закупи, спробуйте відвідати місцевий магазин і придбати одну або дві речі, а не відразу ж намагатися відвідати великий супермаркет або торговельний центр. Ви можете поступово дійти і до цього.

Positive self-talk

When you're noticing racing thoughts and worries, it can be helpful to try to take a step back and reassure yourself. Try to notice what the worry or difficult thought is, then write it down and see if you can think of an alternative, kinder thought.

For example, if you notice yourself thinking "I'll never get back to how I was", you could try telling yourself "I'm making progress but recovery takes time. It's ok to take time to rest and look after myself".

Позитивний внутрішній діалог

Коли ви помічаєте в себе хаотичні думки й хвилювання, абстрагуйтеся і заспокойте себе. Спробуйте зрозуміти, що саме викликає занепокоєння чи погані думки, а потім запишіть це й подивіться, чи можете ви думати про щось інше, приємніше.

Наприклад, якщо ви помітили, що думаєте: «Я ніколи не буду таким, як раніше», ви можете спробувати сказати собі: «Я роблю успіхи, але для відновлення потрібен час. Це нормально — відпочити й подбати про себе».

Anxiety self-help guide

Work through our [self-help guide for anxiety](#) that uses cognitive behavioural therapy (CBT).

Посібник із самопомоги для подолання тривоги

Ознайомтеся з нашим [посібником із самопомоги для подолання тривоги](#), в якому використовується когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).

When to seek help

Although feelings of anxiety at certain times are completely normal, you should see your GP if anxiety is affecting your daily life. For example, if anxiety stops you doing things that matter to you.

Your GP will ask you about your symptoms and your worries, fears and emotions and let you know what help might be available in your area.

You may be able to access a computerised Cognitive Behavioural Therapy (CBT) course or be referred for further support, such as talking therapies.

For more information in Ukrainian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian

Коли звертатися по допомогу

Хоча почуття тривоги в певний час є цілком нормальним, вам слід звернутися до GP (сімейного лікаря), якщо тривога впливає на ваше повсякденне життя. Наприклад, якщо тривога заважає вам робити речі, які для вас важливі.

Ваш GP розпитає вас про ваші симптоми та ваші занепокоєння, страхи та емоції та скаже вам, яку допомогу ви можете отримати у вашому регіоні.

Ви можете отримати доступ до онлайн курсу когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) або направлення на отримання іншої допомоги, наприклад, розмовну терапію.

Для отримання додаткової інформації українською мовою перейдіть за посиланням: www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian

October 2021

Жовтень 2021-го року