

## 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.

## Українська (Ukrainian)

### Лонгковід: Мозковий туман

«Мозковий туман» — це не медичний термін, але він використовується для опису низки симптомів, зокрема:

- слабка концентрація
- розгубленість
- ви думаєте повільніше, ніж зазвичай
- невиразні думки
- забудькуватість
- забування слів
- розумова втома

«Мозковий туман» може бути подібний до наслідків недосипання або стресу. Це не те саме, що деменція, і не означає структурне пошкодження мозку.

<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>Люди зазвичай одужують від «мозкового туману». У вас можуть бути подібні симптоми після інших інфекцій, незначної травми голови або під час менопаузи. «Мозковий туман» також трапляється, якщо у вас депресія, тривога або стрес.</p> <p>Під час одужання від коронавірусу (COVID-19) деякі люди переживають «мозковий туман». Симптоми можуть відрізнятися й змінюватися з часом. Не тільки у людей, які були госпіталізовані з коронавірусом, може виникнути «мозковий туман». Це поширений симптом лонгковіду.</p> <p>Тривога, поганий настрій і втома впливають на роботу мозку.</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stay hydrated</li> <li>• get enough sleep</li> <li>• take regular exercise, ideally outside</li> <li>• eat a healthy, balanced diet</li> </ul>	<p><b>Чим можна зарадити при «мозковому тумані»</b></p> <p>Є деякі речі, які ви можете зробити, щоб допомогти впоратися зі своїми симптомами.</p> <p>Що робити:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уникайте зневоднення</li> <li>• висипайтеся</li> <li>• регулярно займайтеся спортом, в ідеалі на свіжому повітрі</li> </ul>

- 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

- сформуйте здорове збалансоване харчування
- підтримуйте здорову вагу
- спробуйте медитувати
- робіть регулярні перерви
- робіть речі, від яких ви отримуєте задоволення — наприклад, спілкуйтеся з друзями та сім'єю
- дотримуйтеся рекомендацій щодо вживання алкоголю з низьким ризиком
- киньте курити, якщо ви курите

Прочитайте про [рекомендації щодо вживання алкоголю з низьким ризиком і відмову від куріння](#).

Ви можете поговорити зі своїм роботодавцем про те, які [прийнятні зміни](#) можна зробити, щоб допомогти вам на роботі.

Якщо у вас є проблеми з пам'яттю, вам може допомогти:

- планувати свій день
- скласти розпорядок дня, який підходить вам

<ul style="list-style-type: none"> <li>• keep using your memory – try to not rely on lists for all tasks</li> </ul> <p><a href="#">Conserving your energy</a> can also help with brain fog.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• за потреби використовувати програми для нагадувань або самоклеючі аркуші для нотаток, щоб записувати важливу інформацію</li> <li>• усувати відволікаючі фактори, якщо це можливо</li> <li>• продовжувати використовувати свою пам'ять — намагайтеся не покладатися на списки для всіх завдань</li> </ul> <p><a href="#">Економія енергії</a> також може допомогти при «мозковому тумані».</p>
<p><b>Speak to your 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>Зверніться у свою GP Practice (клініку сімейних лікарів), якщо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ваш «мозковий туман» не проходить</li> <li>• «мозковий туман» впливає на ваше щоденне життя</li> <li>• вас турбує наявність симптомів</li> </ul>
<p>For more information in Ukrainian go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian">www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</a></p>	<p>Для отримання додаткової інформації українською мовою перейдіть за посиланням: <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian">www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</a></p>
<p>January 2022</p>	<p>Січень 2022-го року</p>