

English	فارسی / Farsi
<p>Long COVID: Sleep problems</p> <p>During any illness it's common to sleep more as your body fights the infection. While you're recovering, it's also common to have disturbed sleep patterns. You may struggle to get back into a good routine.</p>	<p>کووید مزمن: اختلالات خواب</p> <p>طی دوران هر گونه بیماری، طبیعتاً بیشتر می خوابید تا بدن به مبارزه با عفونت پردازد. ضمن دوران بهبودی نیز معمولاً ممکن است دچار یکسری آشفتگی در خواب شوید. احتمالاً در برگشت به یک روال خواب خوب با مشکل مواجه می شوید.</p>
<p>Improving your sleeping pattern</p> <p>There are things you can do to help get back to a better sleeping pattern.</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> • have a comfortable bedroom temperature • make sure your bedroom is dark – blackout blinds can help • take time to relax later in the evening 	<p>بهبود الگوی خواب شما</p> <p>با انجام یکسری کارها، می توانید به بازگشت به یک الگوی خواب بهتر کمک کنید.</p> <p>بایدها:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دمایی مناسب و راحت در اتاق خواب داشته باشید • حتماً اتاق خواب، تاریک باشد – پرده خاموشی به این کار کمک می کند • در اواخر شب وقتی جهت استراحت اختصاص دهید • هر شب، جهت ورود به بستر، خود را در یک ساعت مشخص آماده نمایید

- get ready for bed at the same time each night
- try to get up at roughly the same time every day
- set aside time during the day to write down any worries you have
- discuss your worries with family and friends if you feel able
- keep a 'sleep diary' to help you work out what helps and what doesn't help you get a good night's sleep
- avoid caffeinated drinks – like tea and coffee – before bed
- avoid screens – like phones or laptops – for at least 2 hours before bed
- try not to snack or eat a large meal late in the evening

If you can't get to sleep within half an hour of going to bed, get up and relax in another room until you feel tired again.

If you're feeling very tired during the day and are struggling to stay awake, a 30 minute 'power nap' can help. It shouldn't affect your sleep at night as long as it's not too late in the day.

- سعی کنید هر روز تقریباً در یک ساعت مشخص از خواب بلند شوید
 - طی روز وقتی را برای یادداشت نمودن نگرانی های خود کنار بگذارید
 - در صورت امکان، نگرانی های خود را با خانواده و دوستان خود مطرح نمایید
 - یک "دفترچه یادداشت خواب" جهت تمرین چیزهایی که به داشتن یک خواب خوب کمک می کنند و چیزهایی که کمک نمی کنند، تنظیم نمایید
 - از نوشیدن نوشیدنی های کافئین دار – مثل چای و قهوه – پیش از ورود به بستر خودداری نمایید
 - هرگونه صفحه نمایش – مثل تلفن یا لپ تاپ را – حداقل 2 ساعت پیش از ورود به بستر کنار بگذارید
 - سعی کنید در اواخر شب، تنقلات یا وعده های غذایی حجیم نخورید
- اگر نمی توانید ظرف نیم ساعت از زمان ورود به بستر به خواب بروید، از بستر بلند شده و در اتاقی دیگر استراحت کنید تا دوباره احساس خستگی کنید.
- اگر طی روز حس می کنید خیلی خسته اید و تلاش می کنید بیدار بمانید، یک "چرت عمیق" 30 دقیقه ای کمک کننده است. تا جایی که این چرت عمیق نیمروزی خیلی دیر وقت نباشد، بر خواب شبانه شما تأثیر نمی گذارد.

<p>Relaxation exercises</p> <p>Breathing and relaxation exercises can help to improve your sleep.</p> <p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • your sleep problems are not improving • you're worried about your symptoms 	<p>نرمش های آرامش بخش</p> <p>تنفس و نرمش های آرامش بخش در بهبود خواب شما کمک کننده اند.</p> <p>در صورت موارد زیر، با GP خود مشورت کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مشکلات خواب شما رفع نمی شوند • نسبت به علائم بدن خود نگران هستید
<p>For more information in Farsi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/farsi</p>	<p>برای کسب اطلاعات بیشتر به زبان فارسی، لطفاً مراجعه کنید به www.nhsinform.scot/translations/languages/farsi</p>
<p>October 2021</p>	<p>اکتبر 2021</p>