

English	فارسی / Farsi
<p>Long COVID: Brain fog</p> <p>Brain fog is not a medical term but used to describe a range of symptoms including:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poor concentration • feeling confused • thinking more slowly than usual • fuzzy thoughts • forgetfulness • lost words • mental fatigue <p>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>کووید مزمن: مه مغزی</p> <p>مه مغزی اصطلاحی پزشکی نیست، بلکه واژه ای است که طیفی از علائم را توصیف می کند، از جمله:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ضعف تمرکز • احساس سردرگمی • تفکر کندتر از حد معمول • افکار مبهم • فراموشی • بیاد نیاوردن کلمات • خستگی ذهنی <p>مه مغزی، احساسی شبیه به اثرات ناشی از بیخوابی یا استرس است. با زوال عقل یکی نیست و به معنای آسیب ساختاری مغز نیز نمی باشد.</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>افراد مبتلا به مه مغزی معمولاً بهبود پیدا می کنند. شبیه به همین علائم را ممکن است در اثر عفونتها، صدمه جزئی به سر یا طی دوران یائسگی تجربه کنید. مه مغزی در صورت ابتلای به افسردگی، اضطراب یا استرس نیز شایع است.</p> <p>بعضی افراد، پس از بهبودی از ویروس کرونا (کووید-19)، با مه مغزی روبرو می شوند. علائم ممکن است در طول زمان متفاوت و متغیر باشند. مه مغزی فقط به افرادی مربوط نیست که بخاطر ویروس کرونا در بیمارستان بستری بوده اند. این وضعیت، بخش شایعی از کووید مزمن است.</p> <p>اضطراب، کم حوصلگی و خستگی، همگی بر چگونگی عملکرد مغز شما نقش داشته و اثرگذارند.</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> <ul style="list-style-type: none"> • stay hydrated • get enough sleep • take regular exercise, ideally outside • eat a healthy, balanced diet • keep to a healthy weight 	<p>نحوه درمان مه مغزی</p> <p>یکسری مواردی وجود دارند که با کمک آنها می توانید علائم خود را کنترل کنید.</p> <p>بایدها</p> <ul style="list-style-type: none"> • میزان آب بدن را حفظ کنید • خواب کافی داشته باشید • ورزشی منظم انجام دهید، بهتر است در محیط باز باشد • تغذیه ای سالم و متعادل داشته باشید • وزن بدن را مطلوب نگه دارید • نرمش تمرکز یا مدیتیشن انجام دهید

- 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
- keep using your memory – try to not rely on lists for all tasks

[Conserving your energy](#) can also help with brain fog.

- در فواصل منظم، استراحت کنید
- کارهایی که لذتبخش اند را انجام دهید – مثلاً جمع شدن با دوستان و خانواده
- نکات مربوط به نوشیدن کم خطر الکل را رعایت کنید
- اگر سیگاری هستید، دود را کنار بگذارید

[نکات کم خطر نوشیدن الکل و کنار گذاشتن سیگار](#).

در رابطه با اینکه چه [روال معقولی](#) اتخاذ شود تا به شما در محیط کار کمک شود، با کارفرمای خود مشورت کنید.

اگر مشکل حافظه پیدا کرده اید، این موارد کمک کننده اند:

- روز خود را برنامه ریزی و مرحله بندی کنید
 - برای هر روز خود بصورت روتین برنامه ای اختیار کنید که برایتان انجام پذیر باشد
 - از کارافزارها یا اپلیکیشن های یادآور یا در صورت لزوم برای بیاد آوردن اطلاعات مهم، از یادداشت های هشدار دهنده استفاده کنید
 - عواملی که موجب پرتی حواس می شوند را کنار بگذارید
 - همچنان از حافظه خود استفاده کنید – سعی کنید در همه کارها متکی بر لیست ها نباشید
- [حفظ انرژی](#) نیز به کنترل مه مغزی کمک می کند.

<p>Speak to you 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>در صورت موارد زیر، با GP خود مشورت کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مه مغزی شما بهبود نمی یابد • مه مغزی بر زندگی روزمره شما تأثیر گذاشته است • نگران علائم خود 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>January 2022</p>	<p>ژانویه 2022</p>