

English	Slovak / slovenčina
<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>Dlhodobý COVID: Úzkosť</p> <p>Ak pociťujete nepokoj alebo zúfalstvo, myslíte na samovraždu alebo potrebujete emočnú podporu, zavolajte služby NHS 24 na telefónnom čísle 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>Každý zažíva pocity úzkosti – ide o bežnú reakciu na nebezpečenstvo alebo ohrozenie. Pocit, že nemáme veci pod kontrolou, môže však spôsobiť pretrvávajúcu úzkosť.</p> <p>Stresujúca udalosť, ako je ochorenie na koronavírus (COVID-19) alebo pobyt v nemocnici, môže spôsobovať úzkosť. Platí to najmä vtedy, ak ste prežili pobyt na jednotke intenzívnej starostlivosti (JIS), ktorý môže byť veľmi traumatickým zážitkom. Takisto môžete mať nočné mory a/alebo záblesky z pobytu na JIS. Vo väčšine prípadov časom ustúpia, no u niektorých ľudí pretrvávajú.</p>

<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.</p> <p>Typical worries that people who've had coronavirus have include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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?" 	<p>Možno sa obávate, že sa znova nakazíte koronavírusom alebo budete hospitalizovaní, a preto máte väčšie obavy z budúcnosti. Ide o normálne a bežné obavy.</p> <p>Medzi bežné obavy ľudí, ktorí mali koronavírus, patria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • strach o zdravie a zotavenie – napríklad myšlienka „Už nikdy sa nezotavím úplne“ • stres z obdobia bez práce a vplyvu na finančnú situáciu – napríklad myšlienka „Prídem o prácu“ • strach, že ochorie aj rodina a priatelia – napríklad myšlienka „Čo ak to dostane mama?“
<p>Symptoms of anxiety</p> <p>Anxiety affects people in different ways. These symptoms are part of the body's natural 'fight, flight, or freeze' response.</p> <p>You may experience:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trouble sleeping 	<p>Príznaky úzkosti</p> <p>Úzkosť ľudí ovplyvňuje rozličným spôsobom. Tieto príznaky sú súčasťou prirodzenej reakcie tela „boj, útek alebo stuhnutie“.</p> <p>Môžete zažívať:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ťažkosti so spánkom

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

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.

- ťažkosti so sústredením sa
- ťažkosti so zapamätávaním
- zmeny nálady
- záblesky z minulosti
- väčšiu dýchavičnosť
- rýchle plytké dýchanie
- ťažkosti so spomalením dýchania
- bolesť na hrudi
- víriace myšlienky

U mnohých ľudí tieto príznaky trvajú len krátko, no niektoré príznaky môžu pretrvávajú dlhšie a môžu začať ovplyvňovať váš každodenný život.

Managing anxiety

If your anxiety symptoms are affecting your life, there are some things you can do.

Relaxation techniques

When people feel stressed or anxious, their bodies tense up. You may experience symptoms such as headaches, shallow breathing, and dizziness.

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](#).

Using these techniques can also help you to better manage post-viral fatigue ([link to fatigue page on microsite](#)).

Zvládanie úzkosti

Ak príznaky úzkosti ovplyvňujú váš život, môžete urobiť niekoľko vecí.

Relaxačné techniky

Keď sme vystresovaní alebo nepokojní, naše telo je v napätí. Môžete pociťovať príznaky, ako sú bolesti hlavy, plytké dýchanie a točenie hlavy.

Na zvládanie týchto fyzických príznakov úzkosti možno použiť relaxáciu. Skúste sa venovať činnosti, ktorú považujete za uvoľňujúcu, napríklad čítanie, kúpeľ, posedenie vonku alebo krátka prechádzka. Takisto môžete skúsiť [špeciálne relaxačné techniky](#).

Pomocou týchto techník budete takisto lepšie zvládať únavu po prekonaní vírusu ([odkaz na stránku o únave na mikrostránke](#)).

Mindfulness

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.

[Further information on mindfulness](#)

Bdelá pozornosť

Po chorobe nás môžu pohltiť obavy o budúcnosť alebo ťažké spomienky na chorobu. Niektorí ľudia sa nedokážu sústrediť na to, čo je „tu a teraz“. Cieľom bdelej pozornosti je zamieriavať sa na prítomnú chvíľu a odosobniť sa od prípadných obáv.

[Viac informácií o bdelej pozornosti](#)

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

Návrat k bežným činnostiam

Je normálne, že keď prekonáte ťažké obdobie, prestanete robiť to, čo vnímate ako ťažké alebo nebezpečné. Pomáha vám to zvládať pocit nepohody, no zároveň môžete zabúdať na to, čo je pre vás dôležité. Ak sa týmto činnostiam budete vyhýbať, môžu vzbudzovať ešte väčší strach.

Návrat k bežným činnostiam sa môže zdať príliš ťažký, no ak si činnosti rozložíte na malé kroky, môžu sa zdať ľahšie dosiahnuteľné, čo vám pomôže lepšie pracovať so svojou

<p>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.</p>	<p>energiou. Ak sa napríklad chystáte ísť znova na nákup, navštívte radšej miestny obchod a kúpte jednu alebo dve veci, a nechoďte hneď do supermarketu alebo nákupného centra. Postupne nákupy zintenzívňujte.</p>
<p>Positive self-talk</p> <p>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.</p> <p>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".</p>	<p>Pozitívna vnútorná reč</p> <p>Ak vás trápia víriace myšlienky a obavy, pomôže, keď sa od nich odosobníte a povzbudíte sa. Skúste si všímať, o akú obavu alebo ťažkú myšlienku ide, zapíšte si to a popremýšľajte nad alternatívnou, láskavejšou myšlienkou.</p> <p>Ak sa napríklad prichytíte pri myšlienke „Už nikdy sa nezotavím úplne“, povedzte si: „Robím pokrok, no zotavenie nejaký čas potrvá. Je v poriadku oddýchnuť si a starať sa o seba“.</p>

Anxiety self-help guide

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

Príručka o svojpomoci v úzkosti

Prečítajte si našu [príručku o svojpomoci v úzkosti](#) založenú na kognitívnej behaviorálnej terapii (KBT).

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.

Kedy vyhľadať pomoc

Hoci sú pocity úzkosti niekedy úplne normálne, ak úzkosť ovplyvňuje váš každodenný život, navštívte svojho GP. Napríklad vtedy, ak vám úzkosť bráni robiť to, čo je pre vás dôležité.

Váš GP sa vás bude pýtať na príznaky a obavy, strach a emócie a informuje vás o pomoci dostupnej vo vašej oblasti.

Môže vám poskytnúť prístup k počítačom podporovanému kurzu kognitívnej behaviorálnej terapie (KBT) alebo vám odporučiť ďalšiu pomoc, ako sú terapeutické rozhovory.

<p>For more information in Slovak go to www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak</p>	<p>Viac informácií v slovenčine nájdete na adrese www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak</p>
<p>October 2021</p>	<p>október 2021</p>