

Slovak / slovenčina

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.

Dlhodobý COVID: Zmätenosť

Zmätenosť nie je lekársky pojem, no používa sa pre súbor príznakov, medzi ktoré patria:

- slabá sústredenosť
- pocit zmätenosti
- pomalšie uvažovanie než zvyčajne
- zmätené myšlienky
- zábudlivosť
- „hľadanie“ slov
- duševná únava

Zmätenosť môže pripomínať účinky nedostatku spánku alebo stresu. Nie je to to isté ako demencia a neznamená štrukturálne poškodenie mozgu.

<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>Zo zmätenosti sa ľudia zvyčajne zotavia. Podobné príznaky môžete mať po iných infekciách, nezávažnom zranení hlavy alebo počas menopauzy. Zmätenosť je takisto bežná, ak trpíte depresiou, úzkosťou alebo stresom.</p> <p>Zmätenosť zažívajú niektorí ľudia zotavujúci sa z koronavírusu (COVID-19). Príznaky sa môžu líšiť a časom sa menia. Zmätenosť sa nemusí prejaviť len u ľudí, ktorí boli pre koronavírus hospitalizovaní. Je bežnou súčasťou dlhodobého COVID-u.</p> <p>Úzkosť, skleslá nálada a únava zohrávajú úlohu v tom, ako funguje váš mozog.</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>Ako zvládať zmätenosť</p> <p>Na to, aby ste zvládali svoje príznaky, môžete podniknúť niekoľko krokov.</p> <p>Mali by ste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prijímať dostatok tekutín • mať dostatok spánku • pravidelne cvičiť, ideálne vonku • jesť zdravú, vyváženú stravu

- 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.

- udržiavať si zdravú hmotnosť
- skúsiť meditovať
- robiť si pravidelné prestávky
- robiť to, čo vás baví – napríklad stretávať sa s priateľmi a rodinou
- dodržiavať pokyny pre nízky príjem alkoholu
- prestať fajčiť, ak fajčíte

Prečítajte si viac o [pokynoch pre nízky príjem alkoholu a o tom, ako prestať fajčiť](#).

Porozprávajte sa so svojím zamestnávateľom o tom, [čo možno zmeniť](#), aby sa vám lepšie pracovalo.

Ak máte problémy s pamäťou, skúste:

- naplánovať a rozložiť si deň
- dodržiavať každodennú rutinu, ktorá vám vyhovuje
- používať aplikácie alebo lístočky na zapisovanie dôležitých informácií, ktoré vám ich pripomenú
- odstrániť rozptýlenia, ak je to možné

	<ul style="list-style-type: none"> • nepretržite používať pamäť – skúste sa nespoliehať na zoznamy pri všetkých úlohách <p>Pri zmätenosti môže takisto pomôcť šetrenie energiou.</p>
<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>Oslovte ordináciu svojho GP, ak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sa zmätenosť nezlepšuje • zmätenosť ovplyvňuje váš každodenný život • vás vaše príznaky znepokojujú
<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>January 2022</p>	<p>január 2022</p>