

## English

### Long COVID: Low mood and depression

If you're feeling distressed, in a state of despair, suicidal or in need of emotional support you can phone NHS 24 on 111.

Being unwell can have an impact on your mental health. It's not unusual to experience lower mood after being through a significant event such as coronavirus (COVID-19). It can take a while to process what you've been through and the impact this has had and may still be having on your life. If you haven't been able to do the activities you would usually do, this can have a big impact on your mood as well.

## العربية / Arabic

### كوفيد الطويل: المزاج السيء والاكتئاب

إذا كنت تشعر بالأسى أو في حالة من اليأس أو تفكر بطريقة انتحارية أو إذا كنت في حاجة إلى دعم عاطفي فيمكنك الاتصال بخدمة NHS 24 على الرقم 111.

يمكن أن يؤثر كونك مريض على صحتك العقلية (النفسية). إنه من غير الغريب أن نعاني من المزاج المنخفض بعد المرور بحدث هام مثل الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19). يمكن أن تستغرق فترة حتى تستطيع إدراك ما مررت به وما كان لذلك من تأثير أو ربما ما تزال تعاني منه في حياتك. يمكن أن يكون لعدم قدرتك على القيام بالأنشطة التي ترغب بالقيام بها عادة تأثير كبير على مزاجك أيضاً.

## Symptoms of low mood and depression

Signs and symptoms of low mood can include:

- sadness
- feeling [anxious or panicky](#)
- worry
- tiredness
- low self-esteem
- frustration
- [anger](#)
- feelings of hopelessness

A low mood usually lifts after a few days or weeks. However, a low mood that doesn't go away can be a sign of [depression](#).

In addition to the symptoms above, depression can include:

- low mood lasting 2 weeks or more

## أعراض المزاج المنخفض والاكتئاب

يمكن أن تشمل علامات وأعراض المزاج المنخفض ما يلي:

- الحزن
- الشعور بالقلق أو الذعر
- القلق
- التعب
- انخفاض احترام الذات
- الإحباط
- [الغضب](#)
- مشاعر اليأس

يختفي المزاج المنخفض عادة بعد أيام أو أسابيع قليلة. ومع ذلك فإن المزاج المنخفض الذي لا ينقضي يمكن أن يكون علامة من علامات الإصابة [بالاكتئاب](#).

بالإضافة إلى الأعراض المذكورة أعلاه، يمكن أن يشمل الاكتئاب على:

- حالة مزاجية منخفضة تستمر لأسبوعين أو أكثر

- not getting any enjoyment out of life
- feeling hopeless
- feeling tired or lacking energy
- not being able to concentrate on everyday things, like reading the paper or watching television
- comfort eating or losing your appetite
- sleeping more than usual, or being unable to sleep
- having [suicidal thoughts](#) or thoughts about [harming yourself](#)

If negative feelings don't go away, are too much for you to cope with, or are stopping you from carrying on with your normal life, you may need to make some changes and get some extra support.

If you experience depression symptoms most of the day, every day, for more than two weeks, you should visit your GP.

[Learn more about depression](#)

- عدم الحصول على أي متعة في الحياة
- الشعور باليأس
- الشعور بالتعب أو فقدان الطاقة
- عدم القدرة على التركيز في الأمور اليومية مثل قراءة الصحف أو مشاهدة التلفاز
- الأكل العاطفي أو فقدان شهيتك
- النوم أكثر من المعتاد أو عدم القدرة على النوم
- التفكير [بأفكار انتحارية](#) أو أفكار تتعلق [بإيذاء نفسك](#)

إذا كانت المشاعر السلبية لا تختفي وكانت أصعب من أن تتعامل معها أو تمنعك من الاستمرار في حياتك الطبيعية فقد تحتاج إلى إجراء بعض التغييرات والحصول على بعض الدعم الإضافي.

إذا كنت تعاني من أعراض الاكتئاب معظم اليوم وكل يوم ولأكثر من أسبوعين، ينبغي أن تقوم بزيارة طبيبك العام GP.

[تعلم أكثر عن الاكتئاب](#)

<p><b>Managing low mood</b></p> <p>These are some things you can do to manage your mood.</p>	<p><b>التعامل مع المزاج المنخفض</b></p> <p>فيما يلي بعض الأمور التي يمكنك القيام بها للتعامل مع حالتك المزاجية.</p>
<p><b>Look after yourself</b></p> <p>Simple lifestyle factors can have a big effect on mood. Try to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stick to a routine</li> <li>• limit your alcohol intake</li> <li>• choose a well-balanced diet</li> <li>• do some exercise</li> <li>• get enough sleep</li> </ul> <p><b>Connect with others</b></p> <p>Reach out to family and friends and speak with them on the phone, or through <a href="#">video calls</a> if you're unable to see them face to face. If talking feels too much, try to stay in touch through messages instead.</p>	<p><b>اعتنِ بنفسك</b></p> <p>يمكن أن يكون للعوامل المتعلقة بنمط الحياة البسيطة تأثير كبير على الحالة المزاجية. حاول أن:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تلتزم بروتين</li> <li>• تقلل من تناول الكحول</li> <li>• تختار نظام صحي متوازن</li> <li>• تمارس بعض التمارين</li> <li>• تحصل على قدر كاف من النوم</li> </ul> <p><b>الاتصال بالآخرين</b></p> <p>التواصل مع العائلة والأصدقاء والحديث معهم على الهاتف أو عبر <a href="#">مكالمات الفيديو</a> إذا لم تكن <a href="#">قادرًا على رؤيتهم وجهاً لوجه</a>. إذا كان التحدث يشعرك بالتعب الشديد، حاول التواصل من خلال الرسائل بدلاً من ذلك.</p>

## شارك في أنشطة هادفة

عندما يشعر الأشخاص بانهم ليسوا على ما يرام، فإنهم في بعض الأحيان لا يشعرون بالرغبة في القيام بأنشطتهم المعتادة. قد تجد أيضاً أنه لا يمكنك القيام بكل الأنشطة التي اعتدت القيام بها خلال فترة تعافيك من فيروس كورونا.

حاول التفكير في أنشطة صغيرة قابلة للتحقيق ويمكنك إكمالها كل يوم، مما سيعطيك إحساساً بالاستمتاع والإنجاز.

## اكتب مذكرة تعافي

حاول أن تدون كيف تمر فترة تعافيك والإنجازات التي قمت بتحقيقها سواء كانت صغيرة أو كبيرة. قد يكون من المفيد إعادة النظر في التطور الإيجابي الذي أحرزته.

وقد يكون من المفيد أيضاً أن تدون أي أفكار أو مشاعر صعبة مررت بها لمساعدتك في "التراجع" عنها.

## ترفق بنفسك

يستغرق التعافي وقتاً، ومن الضروري أن تدع لنفسك الفرصة للراحة والتعافي. ويمكن أن تشعر أن هذا صعب في حال كانت أي أعراض مستمرة "مخفية".

## Take part in meaningful activities

When people feel low, they sometimes don't feel like doing their usual activities. You might also find that you can't do all the activities you used to do while you're recovering from coronavirus.

Try to think about small, achievable activities you can complete every day that will give you a sense of enjoyment and accomplishment.

## Write a recovery diary

Try writing down how your recovery is going and the achievements you've made along the way, both big and small. It can be helpful to look back on the positive progress you've made.

It can also be helpful to write down any difficult thoughts and feelings you've been experiencing, in order to help you to 'step back' from them.

## Be kind to yourself

<p>Recovery takes time and it's important to let yourself rest and recover. This can feel difficult if any ongoing symptoms are 'hidden'.</p> <p>You might find that you're being very hard on yourself, and seeing yourself as 'lazy'. However, if you broke your leg, you wouldn't try to run a race straight away. It can be helpful to think about what you'd say to a close friend or family member if they were in your position.</p> <p><a href="#">How to feel happier</a></p>	<p>وقد تجد أنك أصبحت قاسياً على نفسك وترى نفسك "كسولاً". وعلى أي حال، أنت لن تحاول الجري في سباق مباشرة في حال كُسرت ساقك. قد يكون مفيداً أن تفكر بما ستقوله لأحد الأصدقاء المقربين أو أفراد العائلة إذا كانوا في نفس وضعك.</p> <p><a href="#">كيف تكون أكثر سعادة</a></p>
<p><b>Depression self-help guide</b></p> <p>Work through our <a href="#">self-help guide for depression</a> that uses cognitive behavioural therapy (CBT).</p>	<p><b>دليل المساعدة الذاتية للاكتئاب</b></p> <p>اعمل مع <a href="#">دليل المساعدة الذاتية للاكتئاب</a> الخاص بنا الذي يستخدم العلاج السلوكي المعرفي (CBT).</p>

## When to seek help

If you're still feeling down after a couple of weeks, talk to your GP.

It's especially important to seek help if:

- you have symptoms of depression that aren't getting any better
- your work, relationships with friends and family, or interests are affected by your mood

If you are diagnosed with depression, your GP will discuss all of the available treatment options with you, including self-help, talking therapies and antidepressants.

You may be able to access a computerised Cognitive Behavioural Therapy (CBT) course or be referred for further support, such as talking therapies.

## متى تسعى لطلب المساعدة

إذا كنت ما زلت تشعر بالاكتئاب بعد مرور بضعة أسابيع، تحدث مع طبيبك العام GP.

من المهم أن تطلب المساعدة بشكل خاص في حال:

- كنت تعاني من أعراض اكتئاب لا تتحسن أبداً
- كان عملك أو علاقاتك مع الأصدقاء والعائلة أو اهتماماتك متأثرة بحالتك المزاجية

إذا تم تشخيصك بالإصابة بالاكتئاب فسيقوم طبيبك العام GP بمناقشة كافة خيارات العلاج المتوفرة معك بما في ذلك المساعدة الذاتية والعلاج بالتحدث ومضادات الاكتئاب.

قد تكون قادراً على الوصول إلى دورة العلاج السلوكي المعرفي المحوسبة أو أن تحال للحصول على المزيد من الدعم، مثل العلاج بالتحدث.

<p><b>More help and information</b></p> <p>If you're feeling low and want to talk to someone, you can phone <a href="https://www.nhs.uk/mentalhealth/breathingspace">Breathing Space</a> on 0800 83 85 87.</p> <p>The Breathing Space phoneline is available:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 hours at weekends (6pm Friday to 6am Monday)</li> <li>• 6pm to 2am on weekdays (Monday to Thursday)</li> </ul>	<p><b>المزيد من المساعدة والمعلومات</b></p> <p>إذا كنت تشعر بالاكتئاب وتريد أن تتحدث مع أحد ما، يمكنك الاتصال بـ <a href="https://www.nhs.uk/mentalhealth/breathingspace">Breathing Space</a> على الرقم 0800 83 85 87.</p> <p>يتوفر خط هاتف Breathing Space:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 ساعة في عطلة نهاية الأسبوع (من 6 مساء يوم الجمعة وحتى 6 صباحاً يوم الإثنين)</li> <li>• من 6 مساءً إلى 2 صباحاً خلال أيام الأسبوع (من الاثنين وحتى الخميس)</li> </ul>
<p>For more information in Arabic go to <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic">www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic</a></p>	<p>لمزيد من المعلومات باللغة العربية زر <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/Arabic">www.nhsinform.scot/translations/languages/Arabic</a></p>
<p>October 2021</p>	<p>أكتوبر/ تشرين الأول 2021</p>