

English	Bengali)বাংলা(
<p>Long COVID: Low mood and depression</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>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.</p>	<p>লং কোভিড: বিমর্ষতা এবং বিষণ্ণতা</p> <p>আপনি যদি মানসিক পীড়া অনুভব করেন, হতাশাগ্রস্ত অবস্থায় থাকেন, আত্মঘাতী চিন্তা করেন বা মানসিক সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনি 111 নম্বরে NHS 24 –এ ফোন করতে পারেন।</p> <p>অসুস্থ হওয়া আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। করোনাভাইরাস (কোভিড-19) এর মতো গুরুত্বপূর্ণ ঘটনার মধ্য দিয়ে যাওয়ার পরে বিমর্ষতায় ভোগা অস্বাভাবিক নয়। আপনি কিসের মধ্য দিয়ে গিয়েছেন এবং সেটি আপনার জীবনে যে প্রভাব ফেলেছে এবং হয়তো এখনো ফেলছে, তা মানিয়ে নিতে কিছু সময় লাগতে পারে। আপনি সাধারণত যে কাজকর্মগুলো করতেন সেগুলো যদি আপনি করতে সক্ষম না হন, তবে তা আপনার মেজাজের উপরও একটি বড় প্রভাব ফেলতে পারে।</p>

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

বিমর্ষতা এবং বিষণ্ণতার লক্ষণ সমূহ

বিমর্ষতার লক্ষণ ও উপসর্গের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- দুঃখময়তা
- [উদ্বিগ্নতা বা আতঙ্কিত বোধ করা](#)
- উদ্বেগ
- ক্লান্তি বোধ
- আত্মবিশ্বাস কম থাকা
- হতাশা
- [ক্রোধ](#)
- আশাহীনতার অনুভূতি

বিমর্ষতার ভাব সাধারণত কয়েক দিন বা সপ্তাহ পরে চলে যায়। তবে, কোনো বিমর্ষতা যা চলে যায় না, তা [বিষণ্ণতার](#) লক্ষণ হতে পারে।

- 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](#)

উপরের লক্ষণগুলো ছাড়াও, বিষণ্ণতার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- 2 সপ্তাহ বা তার বেশি সময় স্থায়ী বিমর্ষতা
- জীবন থেকে কোনো আনন্দ না পাওয়া
- আশাহীন অনুভূতি
- ক্লান্ত বা শক্তির অভাব বোধ করা
- দৈনন্দিন জিনিসগুলোতে মনোনিবেশ করতে না পারা, যেমন পত্রিকা পড়া বা টেলিভিশন দেখা
- আরাম করে খাওয়া বা আপনার ক্ষুধা হারিয়ে ফেলা
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘুমানো, বা ঘুমাতে না পারা
- [আত্মঘাতী চিন্তা](#) করা অথবা [নিজের ক্ষতি করা](#) নিয়ে চিন্তা করা

যদি নেতিবাচক অনুভূতিগুলো দূর না হয়, সেগুলোর সাথে মানিয়ে নেওয়া আপনার পক্ষে খুব বেশি হয়ে যায়, অথবা সেগুলো আপনাকে আপনার স্বাভাবিক জীবন চালিয়ে নিতে বাধা দেয়, তাহলে আপনাকে কিছু পরিবর্তন আনতে হবে এবং কিছু অতিরিক্ত সহায়তা নিতে হবে।

	<p>আপনি যদি বেশির ভাগ দিন, প্রতিদিন, দুই সপ্তাহের বেশি সময় ধরে বিষণ্ণতার লক্ষণগুলো অনুভব করেন, তাহলে আপনার GP -এর কাছে যাওয়া উচিত।</p> <p>বিষণ্ণতা সম্পর্কে আরো জানুন</p>
<p>Managing low mood</p> <p>These are some things you can do to manage your mood.</p>	<p>বিমর্ষতা সামলানো</p> <p>কিছু জিনিস আছে যা আপনি আপনার মেজাজ সামলাতে করতে পারেন।</p>
<p>Look after yourself</p> <p>Simple lifestyle factors can have a big effect on mood. Try to:</p> <ul style="list-style-type: none">• stick to a routine• limit your alcohol intake• choose a well-balanced diet• do some exercise	<p>নিজের খেয়াল রাখা</p> <p>জীবনযাত্রার সাধারণ বিষয়গুলো মেজাজের উপর বড় ধরনের প্রভাব ফেলতে পারে। যা করার চেষ্টা করবেন:</p> <ul style="list-style-type: none">• একটি রুটিন মেনে চলুন• আপনার অ্যালকোহল গ্রহণ সীমিত করুন• একটি সুষম-খাদ্যাভ্যাস বেছে নিন

- get enough sleep

Connect with others

Reach out to family and friends and speak with them on the phone, or through [video calls](#) if you're unable to see them face to face. If talking feels too much, try to stay in touch through messages instead.

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

- কিছু ব্যায়াম করুন
- যথেষ্ট পরিমাণে ঘুমান

অন্যদের সাথে যোগাযোগ রেখে চলুন

পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবদের সাথে যোগাযোগ করুন এবং যদি তাদের সাথে মুখোমুখি দেখা করতে না পারেন, তাহলে তাদের সাথে ফোনে অথবা [ভিডিও কলে](#) কথা বলুন। কথা বলা খুব বেশি কষ্টকর মনে হলে, তার পরিবর্তে মেসেজের মাধ্যমে যোগাযোগে থাকার চেষ্টা করুন।

অর্থপূর্ণ কর্মকাণ্ডে অংশ নিন

মানুষ যখন বিমর্ষ বোধ করে, তখন তাদের মাঝে মাঝে নিজেদের স্বাভাবিক কাজকর্মগুলো করতে মন চায় না। আপনিও হয়তো দেখবেন যে, আপনি করোনাভাইরাস থেকে সেরে ওঠার সময় আপনি সাধারণত যে কাজকর্মগুলো সেগুলো সব করতে পারছেন না।

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

Recovery takes time and it's important to let yourself rest and recover. This can feel difficult if any ongoing symptoms are 'hidden'.

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.

[How to feel happier](#)

ছোট, সম্পাদনযোগ্য কাজকর্মগুলো সম্পর্কে ভাবার চেষ্টা করুন, যা আপনি প্রতিদিন সম্পন্ন করতে পারবেন, যেগুলো আপনাকে উপভোগ এবং অর্জনের অনুভূতি দেবে।

সুস্থ হয়ে ওঠার একটি ডায়েরি লিখুন

আপনার সুস্থ হয়ে ওঠা কেমন চলছে এবং এই সময়ে আপনি বড়-ছোট যেই কৃতিত্বগুলো সম্পন্ন করেছেন, সেগুলো লিখে রাখার চেষ্টা করুন।

আপনি যেই ইতিবাচক অগ্রগতি অর্জন করেছেন তার দিকে ফিরে তাকানো সহায়ক হতে পারে।

আপনি কোনো কঠিন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতির মুখোমুখি হয়ে থাকলে সেগুলো লিখে রাখাও সহায়ক হতে পারে, যাতে তা আপনাকে সেগুলো থেকে 'সরে আসতে' সহায়তা করতে পারে।

নিজের প্রতি সদয় হোন

সুস্থ হয়ে উঠতে সময় লাগে এবং নিজেকে বিশ্রাম দিয়ে সুস্থ হয়ে উঠতে দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। চলমান কোনো উপসর্গ 'লুক্কায়িত' অবস্থায় থাকলে এটি কঠিন বোধ হতে পারে।

	<p>আপনি হয়তো দেখতে পাবেন যে আপনি নিজের উপর খুব কঠোর হচ্ছেন এবং নিজেকে 'অলস' হিসেবে দেখছেন। যাইহোক, আপনি যদি আপনার পা ভেঙ্গে ফেলতেন, তাহলে নিশ্চয়ই আপনি সরাসরি একটি দৌড় প্রতিযোগিতায় দৌড়ানোর চেষ্টা করতেন না। আপনার কোনো ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা পরিবারের সদস্য যদি আপনার অবস্থানে থাকতো, তাহলে আপনি তাদেরকে কী বলতেন সে সম্পর্কে ভাবলে তা কাজে দিতে পারে।</p> <p>কিভাবে আরো আনন্দিত অনুভব করা যায়</p>
<p>Depression self-help guide</p> <p>Work through our self-help guide for depression that uses cognitive behavioural therapy (CBT).</p>	<p>বিষণ্নতায় নিজেকে সহায়তা করার গাইড</p> <p>আমাদের বিষণ্নতায় নিজেকে সহায়তা করার গাইড -এর মাধ্যমে কাজ করুন, যা কগনিটিভ বিহেভিয়ারাল থেরাপি (CBT) ব্যবহার করে।</p>
<p>When to seek help</p> <p>If you're still feeling down after a couple of weeks, talk to your GP.</p> <p>It's especially important to seek help if:</p>	<p>কখন সাহায্য চাইতে হবে</p> <p>আপনি যদি কয়েক সপ্তাহ পরেও মনমরা অনুভব করেন, তাহলে আপনার GP-র সাথে কথা বলুন।</p>

- 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.

সাহায্য চাওয়া বিশেষ করে গুরুত্বপূর্ণ, যদি:

- আপনার মধ্যে বিষণ্ণতার লক্ষণ থাকে যা ভালো হচ্ছে না
- আপনার কাজ, বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারের সাথে সম্পর্ক বা আপনার আগ্রহের বিষয়গুলোর উপর আপনার মেজাজের প্রভাব পড়ছে

যদি আপনি বিষণ্ণতায় আক্রান্ত বলে নির্ণয় হয়, তাহলে আপনার GP আপনার সাথে গ্রহণসাহ্য সকল চিকিৎসা পদ্ধতিগুলো নিয়ে আলোচনা করবেন, যার মধ্যে আছে – নিজেসহ সাহায্য করা, কথা বলার থেরাপি এবং অ্যান্টিডিপ্রেসেন্টস।

আপনি একটি কম্পিউটারাইজড কগনিটিভ বিহেভিয়ারাল থেরাপি (CBT) কোর্স পেতে পারেন অথবা আপনাকে অধিকতর সহায়তার জন্য রেফার করা হতে পারে, যেমন টকিং থেরাপি।

<p>More help and information</p> <p>If you're feeling low and want to talk to someone, you can phone Breathing Space on 0800 83 85 87.</p> <p>The Breathing Space phonenumber is available:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 24 hours at weekends (6pm Friday to 6am Monday) • 6pm to 2am on weekdays (Monday to Thursday) 	<p>আরো সাহায্য এবং তথ্য</p> <p>আপনি যদি মনমরা বোধ করেন এবং কারো সাথে কথা বলতে চান, তাহলে আপনি 0800 83 85 87 নম্বরে Breathing Space -এ ফোন করতে পারেন।</p> <p>Breathing Space –এর ফোনলাইন যেই সময়ে পাওয়া যাবে:</p> <ul style="list-style-type: none"> • সাপ্তাহিক ছুটির দিনগুলোতে 24 ঘণ্টা (শুক্রবার সন্ধ্যা 6 টা থেকে সোমবার ভোর 6 টা) • সপ্তাহের কার্যদিবসগুলোতে (সোম থেকে বৃহস্পতিবার) সন্ধ্যা 6 টা থেকে রাত 2 টা পর্যন্ত
<p>For more information in Bengali go to www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali</p>	<p>বাংলায় আরো তথ্যের জন্য www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali –তৈরী যান</p>
<p>October 2021</p>	<p>অক্টোবর 2021</p>