English	हिन्दी / Hindi
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.	**दीर्घकालिक कोविड: उदासी एवं अवसाद** यदि आप तनावग्रस्त, निराशापूर्ण, आत्मघाती, या भावनात्मक सहायता की आवश्यकता महसूस कर रहे हैं, तो आप NHS 24 को 111 पर फोन कर सकते हैं। अस्वस्थ रहने से आपके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ सकता है। कोरोनावायरस (कोविड-19) जैसी बड़ी घटना से गुजरने के बाद उदासी महसूस करना एक असामान्य बात नहीं है। आप जिस स्थिति से गुजरे हैं, और इसका जो प्रभाव आपके जीवन र रहा है या शायद अभी भी हो, उसे प्रोसेस करने में कुछ समय लग सकता है। यदि आप अपनी सामान्य गतिविधियां करने में सक्षम नहीं रहे हैं, तो इसका आपके मनोदशा पर एक बड़ा प्रभाव हो सकता है।

<table>
<tr>
<td>

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

</td>
<td>

उदासी एवं अवसाद के लक्षण

उदासी के संकेत एवं लक्षणों में ये शामिल हो सकते हैं:

- दुखी रहना
- दुश्चिंता या घबराहट महसूस करना
- चिंता
- थकान
- आत्म-सम्मान में कमी
- निराशा
- गुस्सा
- निराशा की भावना आना

कुछ दिनों या सप्ताह के बाद आमतौर पर उदासी दूर हो जाती है। हालांकि उदासी दूर ना होना अवसाद का संकेत हो सकती है।

</td>
</tr>
</table>

<table>
<tr>
<td>
• 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
</td>
<td>
उपरोक्त लक्षणों के अतिरिक्त, अवसाद में ये चीजें शामिल हो सकती हैं:

• 2 सप्ताह या अधिक समय तक बनी रहने वाली उदासी
• जीवन में कोई आनंद ना मिलना
• निराशा की भावना महसूस होना
• थकावट या ऊर्जा की कमी महसूस होना
• दैनिक कार्यों पर ध्यान ना केन्द्रित कर पाना, जैसे कि समाचार पत्र पढ़ना या टीवी देखना
• आराम से खाना या भूख ना लगना
• सामान्य से अधिक समय तक सोना अथवा ना सो पाना
• आत्मघाती विचार या स्वयं को क्षति पहुंचाने वाले विचार

यदि नकारात्मक भाव दूर नहीं हो रहे हैं, अथवा आप उनका सामना नहीं कर पा रहे हैं, अथवा वे आपके सामान्य जीवन में रुकावट डाल रहे हैं, तो आपको कुछ परिवर्तन करने तथा अतिरिक्त सहायता पाने की जरूरत हो सकती है।
</td>
</tr>
</table>

	यदि आप अधिकांश दिन, प्रतिदिन, दो सप्ताह से अधिक समय तक अवसाद के लक्षणों का अनुभव करते हैं, तो आपको अपने GP के पास जाना चाहिए। अवसाद के बारे में और अधिक जानें
Managing low mood These are some things you can do to manage your mood.	**उदासी को प्रबन्धित करना** आप अपनी मनोदशा को प्रबन्धित करने कुछ कदम उठा सकते हैं।
Look after yourself Simple lifestyle factors can have a big effect on mood. Try to: • stick to a routine • limit your alcohol intake • choose a well-balanced diet • do some exercise • get enough sleep	**अपनी देखभाल करें** सरल जीवनशैली कारकों का आपकी मनोदशा पर एक बड़ा प्रभाव हो सकता है। निम्न चीजों का प्रयास करें: • एक रूटीन का पालन करें • मद्यपान की मात्रा सीमित करें • एक संतुलित आहार चुनें • कुछ व्यायाम करें

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** 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.	• पर्याप्त मात्रा में सोएं **दूसरे लोगों से जुड़ें** परिजनों एवं मित्रों से सम्पर्क करें और उनसे फोन पर या वीडियो कॉल के माध्यम से बात करें, यदि आप उनसे आमने-सामने नहीं मिल सकते हैं तो। यदि बात करना एक भारी काम लगे, तो आप मैसेज के माध्यम से उनके सम्पर्क में रह सकते हैं। **अर्थपूर्ण गतिविधियों में हिस्सा लें** लोग जब उदास महसूस करते हैं, तो उन्हें अपनी सामान्य गतिविधियां करने की इच्छा नहीं होती। कोरोनावायरस से ठीक होने के दौरान आपको ऐसा भी महसूस हो सकता है कि आप पहले जितनी गतिविधियां करने में समर्थ नहीं हैं। छोटे-मोटे कामों के बारे में सोचें, जिन्हें आप प्रतिदिन पूरा कर सकते हैं, जो आपको आनंद एवं उपलब्धि का अहसास दे सकें। **एक रिकवरी डायरी लिखें**

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	आपकी रिकवरी कैसी चल रही है, और इस दौरान आपने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं, बड़ी एवं छोटी दोनों, उसे लिखने का प्रयास करें। आपने जो सकारात्मक प्रगति की है, पीछे मुड़कर उसे देखने से आपको सहायता मिल सकती है। यदि किसी कठिन विचारों एवं भावनाओं का सामना कर रहे हैं तो उन्हें लिखने से भी सहायता मिल सकती है, ताकि आप उनसे 'दूर' हो सकें। **स्वयं के प्रति नम्र बनें** रिकवरी में समय लगता है और यह महत्वपूर्ण है कि आप स्वयं को आराम करने एवं ठीक होने दें। यदि कोई वर्तमान लक्षण 'छिपे हुए' हों, तो यह कठिन महसूस हो सकता है। आप ऐसा पा सकते हैं कि आप स्वयं के प्रति बहुत कठोर हैं, और स्वयं को ‘आलसी’ समझते हैं। हालांकि यदि आपका पैर टूटा होगा, तो आप रेस में नहीं दौड़ेंगे। सोचें कि यदि आपका कोई करीबी मित्र या परिजन आपकी स्थिति में होता तो आप उससे क्या कहते, इससे आपको सहायता मिल सकती है।

	कैसे खुश महसूस करें
Depression self-help guide Work through our self-help guide for depression that uses cognitive behavioural therapy (CBT).	**अवसाद स्वयं-सहायता मार्गदर्शिका** हमारी अवसाद के लिए स्वयं-सहायता मार्गदर्शिका देखें, जिसमें संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक उपचार (CBT) का प्रयोग किया गया है।
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	**कब सहायता मांगें** यदि आप कुछ सप्ताह बाद भी उदास महसूस करें, तो अपने GP से बात करें। विशेष रूप से निम्न स्थितियों में सहायता मांगना महत्वपूर्ण है: • यदि आपको अवसाद के लक्षण हैं, जिनमें कोई सुधार नहीं हो रहा है • यदि आपकी मनोदशा के चलते आपके कार्य, मित्रों एवं परिजनों के साथ संबंधों, अथवा आपकी रुचियों पर प्रभाव पड़ रहा है

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.	यदि आपकी डायग्नोसिस में अवसाद पाया जाता है, तो आपके GP सभी उपलब्ध उपचार विकल्पों के बारे में आपके साथ चर्चा करेंगे, जिसमें स्वयं-सहायता, वार्तालाप उपचार एवं एंटीडिप्रेसेंट्स शामिल हैं। शायद आप कम्प्यूटराइज्ड संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक उपचार (CBT) कोर्स एक्सेस कर सकें या आपको आगे की सहायता के लिए रिफर किया जा सकता है जैसे कि वार्तालाप उपचार।
More help and information If you're feeling low and want to talk to someone, you can phone Breathing Space on 0800 83 85 87. The Breathing Space phoneline is available: • 24 hours at weekends (6pm Friday to 6am Monday) • 6pm to 2am on weekdays (Monday to Thursday)	**अधिक सहायता एवं जानकारी** यदि आप उदास महसूस कर रहे हैं और किसी व्यक्ति से बात करना चाहते हैं तो आप Breathing Space को 0800 83 85 87 पर फोन कर सकते हैं। Breathing Space फोनलाइन उपलब्ध है: • सप्ताहांत पर 24 घंटे (शुक्रवार को सायं 6 बजे से सोमवार 6 बजे तक) • कार्य दिवसों पर सायं 6 बजे से रात 2 बजे तक (सोमवार से गुरुवार तक)

For more information in Hindi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi	हिन्दी में अधिक जानकारी के लिए www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi पर जाएं
October 2021	अक्टूबर 2021