

English	پښتو / Pashto
<p><b>Long COVID: Low mood and depression</b></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><b>له کووید څخه له رغېدو وروسته نښې نښانې: .</b> <b>ناخوښي او خفگان</b></p> <p>که د نارامۍ، ناهیلې، ځان وژني احساس کوئ او یا احساساتي مرستې ته اړتیا لرئ تاسو کولای شئ د NHS 24 سره د 111 تلیفون شمېرې له لارې اړیکه ونیسئ.</p> <p>ناروغی کولای شي ستاسو په ذهني روغتیا باندې اغیز وکړي. د کرونا ویروس په څیر د یو مهمې پېښې له تیرولو وروسته د ناخوښۍ احساس لرل غیر معمولي نه دی. دا یو څه وخت نیسي چې ستاسو پر ژوند د هغه څه پایله چې په تاسو تیر شوي او یا تېرېږي معلومه شي. که چېرې تاسو هغه فعالیتونه نه وي ترسره کړي چې معمولاً باید ترسره کړي مو وای، دا کولای شي ستاسو په روحیه هم ډېر اغیز ولري.</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

## د ناخوښی او خفگان نښې نښانې

د ناخوښی نښې نښانې په لاندې ډول دي:

- خفگان
- احساس [د تشویش او یا ویرېدل](#)
- اندېښنه
- ستړیا
- په ځان باور نه درلودل
- خفگان
- [غوصه](#)
- د نا هیلی احساسات

ناخوښی معمولاً د څو ورځو او اونيو وروسته له منځه ځي. سربېره پر دې، که چېرې د ناخوښی له منځه ولاړه نه شي دا د [ژور خفگان نښه ده](#).

له پورتنیو نښو نښانو سربېره ژور خفگان لاندې نښې نښانې لري:

- د دوو اونيو او یا له هغې څخه د زیات وخت لپاره د ناخوښی د احساس دوام

- 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](#)

- له ژوند څخه هیڅ خوند نه اخیستل
- د نا امیدۍ احساس کول
- د ستړیا او یا د لږ انرژي لرلو احساس کول
- د ورځپاڼو د لوستلو او د تلویزیون د کتلو په څېر ورځنیو کارونو باندې تمرکز نه لرل
- راحت خوراک او یا د اشتها له لاسه ورکول
- له معمول څخه زیات خوب کول او یا بې خوبې
- [د ځان وژنې فکرونه لرل](#) او یا [خپل ځان ته د زیان رسولو فکر لرل](#)

که منفي فکرونه له منځه نه ځي، تاسو ورسره مبارزه نه شئ کولای، یا تاسو د هغه له ترسره کولو څخه منع کوي چې هره ورځ یې ترسره کوي، بنایي ځینې بدلونونه رامنځته کړئ او اضافي ملاتړ ترلاسه کړئ.

که چېرې اکثریت ورځې او یا هره ورځ د دوو اونیو لپاره د ژور خفگان نښې نښانې لرئ، تاسو باید خپل GP ته مراجعه وکړئ.

[د ژور خفگان په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ](#)

<p><b>Managing low mood</b></p> <p>These are some things you can do to manage your mood.</p>	<p><b>د ناخوښی کنټرولول</b></p> <p>تاسو کولای شئ د لاندې کارونو په ترسره کولو خپل حالت کنټرول کړئ.</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>خپل ځان ته پاملرنه وکړئ</b></p> <p>د ژوند د طرز ساده فکتورونه کولای شي ستاسو په حالت باندې لوی اغیز وکړي. هڅه وکړئ چې:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ورځنیو چارو ته ژمن اوسئ</li> <li>• د الکوحلو څښل کم کړئ</li> <li>• متناسب غذایی رژیم وټاکئ</li> <li>• ورزش ترسره کړئ</li> <li>• په کافي اندازه خوب وکړئ</li> </ul> <p><b>له نورو سره اړیکې وساتئ</b></p> <p>که نه شئ کولای خپل د کورنۍ غړي او ملګري مخامخ ووينئ له دوی سره د ټلېفون له لارې خبرې وکړئ او یا د <a href="#">ویډیوی اړیکو</a> له لارې له دوی سره خبرې وکړئ. که چیرې خبرې کول ډېر ګران درته لګي، پر ځای یې د لیکلي پیغام له لارې په اړیکه کې اوسئ.</p>

## 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

## په گټورو کارونو کې برخه واخلي

اکثر خلک هغه وخت د کمزورۍ احساس کوي چې د خپلو ورځنيو کارونو د ترسره کولو لپاره اراده ونه لري. همداراز ښايي تاسو ومومئ چې د کرونا ويروس څخه له رغېدو وروسته ټول هغه کارونه نه شئ ترسره کولای چې مخکې مو ترسره کول.

هڅه وکړئ د کوچنيو او د لاسرسي وړ کارونو په اړه فکر وکړئ چې تاسو يې هر ورځ وکولای شئ هغه بشپړ کړئ، دا به تاسو ته د خوښۍ او بشپړولو احساس درکړي.

## د رغېدو يو يادداشت وليکئ

هڅه وکړئ د خپل رغېدو او په دې لړ کې دواړه کوچني او لويې لاسته راوړنې وليکئ. دا له تاسو سره مرسته کوي چې هغو مثبتو پرمختگونو ته يو بياکتنه وکړئ چې په تير کې مو ترسره کړي دي.

د هغو سختو فکرونو او احساساتو ليکل چې تاسو تجربه کړي دي، مرسته کولای شي چې له هغوی څخه شاتگ وکړئ.

## په خپل ځان مهربانه اوسئ

رغېدل وخت ته اړتيا لري او دا ډېره اړينه ده چې خپل ځان ته اجازه ورکړئ چې آرام شي او و رغېږي. د دوام داره نښو نښانو د پېښو په صورت کې کيدای تاسو د ناخوښۍ احساس وکړئ.

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](#)

## Depression self-help guide

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

بنايي تاسو ومومي چې له خپل ځان سره ډېره سخت چلند کوئ او ځان درته تمبل بشکاري. ولي که چېرې پښه مو ماته شي، نو هيڅکله به هڅه ونه کړئ چې سمدستي په سيالي کې وځغئ. دا هم مرسته کولای شي چې فکر وکړئ چې که مو نږدې ملگری او يا د کورنۍ غړی ستاسو پر ځای وای تاسو به څه ورته ويل.

[څه ډول د خوښۍ احساس وکړو](#)

## د ژور خفگان په اړه د خپل ځان سره د مرستې لارښود

د ژور خفگان په اړه زموږ د خپل ځان سره د مرستې د لارښود مطابق کار وکړئ په دې کې له چلندیزې درملنې څخه ګټه اخیستل کېږي.

## 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.

## څه وخت باید مرسته وغواړئ

که له څو اونيو وروسته اوس هم ځان بڼه نه احساسوئ، له GP سره خبرې وکړئ.

دا په ځانگړې توگه ډېره اړينه ده چې په لاندې حالاتو کې د مرستې غوښتنه وکړئ:

- ستاسو د ژور خفگان نښې نښانې هيڅ له منځه نه دي تللي
- ستاسو د حالت له کبله ستاسو کار، د ملگرو او د کورنۍ له غړو سره اړيکې او گټې اغيزمنې شوي دي

که چېرې په تاسو کې ژور خفگان تشخيص شو، ستاسو GP به له ځان سره د خبرو کولو، د ځان سره د مرستې او فشار ضد درملو په گډون د درملنې د ټولو شته انتخابونو په اړه ستاسو سره خبرې وکړي.

بڼايي تاسو وکولای شئ چې د کمپيوټري چلنديزې درملنې کورس ته لاسرسی ومومئ او يا به د خبرو کولو د درملنې په څير د نور ملاتړ لپاره راجع کړل شئ.

<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.breathingspace.org.uk">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>نوره مرسته او معلومات</b></p> <p>که چیرې تاسو د کمزورۍ احساس کوئ او غواړئ له یو چا سره خبرې وکړئ تاسو کولای شئ له <a href="https://www.breathingspace.org.uk">Breathing Space</a> on 0800 83 85 87 سره اړیکه ونیسئ.</p> <p>د Breathing Space د تلیفون شمېره د لاسرسي وړ ده:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 ساعته د اونۍ په وروستیو کې (د جمعي د ماښام له 6 څخه د دوشنبې د سهار تر 6 بجو پورې)</li> <li>• د اونيو په وروستيو کې د ماښام له 6 څخه د ماسپښين تر 2 پورې (له دوشنبې تر پنجشنبې)</li> </ul>
<p>For more information in Pashto go to <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto">www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto</a></p>	<p>په پښتو ژبه د نورو معلوماتو لپاره <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto">www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto</a> ته مراجعه وکړئ.</p>
<p>October 2021</p>	<p>د 2021م کال د اکتوبر میاشت</p>