

English	Polish / Polski
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.	Długi COVID: Obniżony nastrój i depresja Jeśli czujesz przygnębienie, rozpacz, masz myśli samobójcze lub potrzebujesz wsparcia emocjonalnego, możesz zadzwonić do NHS 24 pod numer 111. Złe samopoczucie może negatywnie odbić się na zdrowiu psychicznym. Obniżenie nastroju jest najzupełniej normalne po przeżyciu ważnego wydarzenia, takiego jak zakażenie koronawirusem (COVID-19). Możesz potrzebować czasu na pogodzenie się z doświadczeniem choroby oraz wpływem, jaki wydarzenie to miało i nadal może mieć na twoje życie. Niemożność wykonywania dotychczasowych czynności również może istotnie wpływać na twój nastrój.

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

Objawy obniżonego nastroju i depresji

Objawy obniżonego nastroju mogą obejmować:

- smutek,
- uczucie [lęku lub paniki](#),
- niepokój,
- zmęczenie,
- niską samoocenę,
- frustrację,
- [złość](#),
- poczucie beznadziei.

Spadek nastroju zwykle ustępuje po kilku dniach lub tygodniach. Utrzymujący się obniżony nastrój może być jednak oznaką [depresji](#).

Oprócz powyższych objawów depresja może obejmować także:

- 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](#)

- obniżenie nastroju trwające 2 tygodnie lub dłużej,
- brak przyjemności z życia,
- poczucie beznadziei,
- uczucie zmęczenia lub braku energii,
- niemożność skoncentrowania się na codziennych czynnościach, takich jak czytanie gazety czy oglądanie telewizji,
- „zajadanie” emocji lub utrata apetytu,
- spanie więcej niż zwykle lub problemy ze snem,
- [myśli samobójcze](#) lub myśli [autoagresywne](#).

Jeśli negatywne uczucia nie ustępują, są zbyt silne, aby sobie z nimi poradzić, lub przeszkadzają ci w prowadzeniu normalnego życia, konieczne może być wprowadzenie pewnych zmian i skorzystanie z dodatkowego wsparcia.

	Jeśli objawy depresji utrzymują się codziennie przez większość dnia i trwają ponad dwa tygodnie, należy udać się do swojego lekarza rodzinnego (GP). Dowiedz się więcej o depresji
Managing low mood These are some things you can do to manage your mood.	Radzenie sobie z obniżeniem nastroju Oto kilka pomysłów na radzenie sobie z obniżonym nastrojem.
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	Dbaj o siebie Proste sprawy związane ze stylem życia mogą mieć duży wpływ na twój nastrój. Spróbuj: • trzymać się stałego rozkładu zajęć w ciągu dnia, • ograniczyć spożycie alkoholu, • wprowadzić dobrze zbilansowaną dietę, • wykonywać ćwiczenia fizyczne, • zadbać o dobry sen.

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.

Utrzymuj kontakty z ludźmi

Skontaktuj się z rodziną i przyjaciółmi, porozmawiaj z nimi przez telefon lub [połączenie wideo](#), jeśli spotkanie się z nimi osobiście jest niemożliwe. Jeśli rozmowa wydaje ci się zbyt trudna, spróbuj utrzymywać kontakt poprzez pisanie wiadomości.

Weź udział w istotnych działaniach

Kiedy człowiek czuje się przygnębiony, czasem nie ma ochoty na wykonywanie codziennych czynności. Może się również okazać, że podczas rekonwalescencji po zakażeniu koronawirusem nie będziesz w stanie wykonywać wszystkich dotychczasowych czynności.

Pomyśl o małych, osiągalnych zadaniach możliwych do wykonania każdego dnia, które dadzą ci poczucie radości i spełnienia.

Pisz pamiętnik powrotu do zdrowia

Spróbuj zapisywać przebieg swojego powrotu do zdrowia oraz wszelkie związane z tym osiągnięcia – małe i duże. Możliwość

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](#)

spojrzenia na poczynione z upływem czasu postępy może być pomocna.

Przydać może się także zapisywanie wszelkich trudnych myśli i uczuć, aby z czasem można było nabrać do nich nieco dystansu.

Troszcz się o siebie

Powrót do zdrowia wymaga czasu, dlatego warto pozwolić sobie na odpoczynek i odzyskanie sił. Może to być trudne, jeśli występujące objawy są mało widoczne.

Być może oceniasz się zbyt surowo i uważasz się za „lenia”. Gdybyś jednak złamał(a) nogę, to raczej nie stawał(a)byś od razu do wyścigu. Pomóc może ci zastanowienie się, co byś powiedział(a) przyjacielowi lub członkowi rodziny, gdyby znalazł się w twojej sytuacji.

[Jak poprawić swoje samopoczucie](#)

Depression self-help guide

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

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.

Poradnik samopomocy w depresji

Skorzystaj z naszego [poradnika samopomocy w depresji](#), opartego na metodach terapii poznawczo-behawioralnej (CBT).

Kiedy zwrócić się o pomoc?

Jeśli po kilku tygodniach nadal odczuwasz przygnębienie, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym (GP).

Szczególnie ważne jest skorzystanie z pomocy, jeżeli:

- masz objawy depresji, które nie ulegają poprawie,
- twój nastrój negatywnie wpływa na twoją pracę, relacje z przyjaciółmi i rodziną lub zainteresowania.

Jeśli zdiagnozowano u ciebie depresję, twój lekarz rodzinny (GP) omówi z tobą wszystkie dostępne opcje leczenia, w tym możliwość samopomocy, skorzystania z psychoterapii oraz leków przeciwdepresyjnych.

You may be able to access a computerised Cognitive Behavioural Therapy (CBT) course or be referred for further support, such as talking therapies.	Dostępny może być dla ciebie skomputeryzowany kurs terapii poznawczo-behawioralnej (CBT); możesz także zostać skierowany(-a) do innych form pomocy, np. na psychoterapię.
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)	Dodatkowa pomoc i informacje Jeśli odczuwasz przygnębienie i chcesz z kimś porozmawiać, możesz zadzwonić do Breathing Space pod numer: 0800 83 85 87. Telefon zaufania Breathing Space jest dostępny: • przez całą dobę w weekendy (od godziny 18.00 w piątek do godziny 6.00 w poniedziałek), • Od 18.00 do 2.00 w nocy w dni powszednie (od poniedziałku do czwartku).
For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish	Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish

October 2021	październik 2021 r.
--------------	---------------------