

English	РУССКИЙ / Russian
<p data-bbox="203 416 927 528">Long COVID: Low mood and depression</p> <p data-bbox="203 568 1144 655">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 data-bbox="203 711 1144 1070">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 data-bbox="1173 416 1935 528">Затяжной COVID: сниженное настроение и депрессия</p> <p data-bbox="1173 568 2114 711">Если Вы подавлены, в отчаянии, думаете о самоубийстве или нуждаетесь в эмоциональной поддержке, звоните в NHS 24 по номеру 111.</p> <p data-bbox="1173 767 2114 1182">Плохое самочувствие негативно отражается на психическом здоровье. После такого серьезного события, как коронавирусная инфекция (COVID-19), часто снижается настроение. Вам может потребоваться время, чтобы осознать, через что вы прошли, и какое влияние это оказало и, возможно, все еще оказывает на вашу жизнь. Если вы не смогли вернуться к нормальным повседневным делам, это также может вас сильно угнетать.</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:

Симптомы сниженного настроения и депрессии

К признакам и симптомам сниженного настроения относят:

- грусть, печаль;
- чувство [тревоги или паники](#);
- беспокойство;
- усталость;
- сниженную самооценку;
- чувство отчаяния и безнадежности;
- [гнев](#);
- чувство безысходности.

Как правило, сниженное настроение длится несколько дней или недель. Однако если оно длится дольше, это может быть признаком [депрессии](#).

- low mood lasting 2 weeks or more
- 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.

При депрессии наблюдаются все вышеперечисленные симптомы, а также:

- сниженное настроение длится 2 недели и более;
- нет удовольствия от жизни;
- возникает чувство безнадежности;
- присутствует чувство усталости, отсутствия энергии и сил;
- неспособность сосредоточиться на обычных повседневных занятиях (чтение газеты, просмотр телевизора);
- эмоциональное переедание («заедание депрессии») или потеря аппетита;
- сон дольше обычного или бессонница;
- [мысли о самоубийстве](#) или мысли о [самоповреждении](#).

Если негативные эмоции не проходят, вы не можете с ними справиться, или они мешают вам жить нормальной жизнью,

<p>Learn more about depression</p>	<p>возможно, нужны определенные изменения и дополнительная помощь.</p> <p>Если вы испытываете симптомы депрессии почти весь день, ежедневно в течение более двух недель, вам следует посетить своего GP (врача общей практики).</p> <p>Узнайте больше о депрессии</p>
<p>Managing low mood</p> <p>These are some things you can do to manage your mood.</p>	<p>Как бороться со сниженным настроением</p> <p>Некоторые действия помогут вам справиться с плохим настроением.</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 	<p>Позаботьтесь о себе</p> <p>Обычные бытовые факторы сильно влияют на настроение. Постарайтесь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • придерживаться определенного режима;

- choose a well-balanced diet
- do some exercise
- 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

- ограничить потребление алкоголя;
- сбалансированно питаться;
- выполнять физические упражнения;
- высыпаться.

Общайтесь

Свяжитесь с родными или друзьями. Если очная встреча невозможна, поговорите с ними по телефону или по [видеосвязи](#). Если вам тяжело даются разговоры, постарайтесь оставаться на связи при помощи сообщений.

Займитесь социально значимой деятельностью

Когда люди чувствуют себя подавленными, иногда не хочется заниматься привычными делами. Кроме того, вы можете заметить, что не в силах заниматься видами деятельности, привычными для вас до заболевания COVID-19.

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](#)

Попробуйте планировать небольшие дела, на которые будет хватать сил каждый день, и которые принесут вам чувство радости и удовлетворения.

Ведите дневник выздоровления

Старайтесь записывать ход вашего выздоровления, а также все маленькие и большие успехи, достигнутые вами за это время. Будет полезно оглянуться назад, чтобы увидеть свои достижения.

Также полезно записывать все тяжелые мысли и чувства, которые вы испытываете. Это поможет сделать шаг назад и отстраниться от них.

Будьте добры к себе

Поскольку восстановление требует времени, важно дать себе отдохнуть и восстановиться. Это может даваться с трудом, если ваши симптомы «замаскированы», то есть скрыты.

	<p>вы можете увидеть, что чрезмерно строги к себе и рассматриваете свое состояние как лень, но это болезнь. Вы же не будете бегать наперегонки со сломанной ногой?</p> <p>Полезно представить себе, что бы вы сказали близкому другу или родственнику, окажись они на вашем месте.</p> <p>Как больше радоваться жизни</p>
<p>Depression self-help guide</p> <p>Work through our self-help guide for depression that uses cognitive behavioural therapy (CBT).</p>	<p>Пособие по самопомощи при депрессии</p> <p>Прочтите наше пособие по самопомощи при депрессии, в котором описан метод когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), cognitive behavioural therapy (CBT).</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>Когда обращаться за помощью</p> <p>Если плохое настроение длится больше двух недель, обратитесь к своему GP (врачу общей практики).</p> <p>Особенно важно обращаться за помощью, если:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>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.</p> <p>You may be able to access a computerised Cognitive Behavioural Therapy (CBT) course or be referred for further support, such as talking therapies.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • у вас симптомы депрессии, которые не уменьшаются; • Ваше настроение мешает работе, отношениям с друзьями и родственниками или не дает заниматься любимыми делами. <p>Если у вас диагностируют депрессию, GP (врач общей практики) обсудит с вами все доступные варианты лечения, включая самопомощь, разговорную психотерапию и прием антидепрессантов.</p> <p>Вы можете пройти курс когнитивно-поведенческой терапии (КПП), Cognitive Behavioural Therapy (CBT) в онлайн-формате. Вас также могут направить к другим специалистам, например на курс разговорной терапии.</p>
<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>Где еще получить помощь или информацию</p> <p>Если вам плохо и вы хотите поговорить с кем-нибудь, можете позвонить в службу поддержки Breathing Space по номеру 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>Звонить в Breathing Space можно:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 24 часа в сутки по выходным (с 18 часов пятницы до 6 часов утра понедельника); • с 18 часов до 2 часов ночи по будням (с понедельника по четверг).
<p>For more information in Russian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</p>	<p>Более подробную информацию на русском языке см. на сайте www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</p>
<p>October 2021</p>	<p>Октябрь 2021 г.</p>