

English

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.

اردو / Urdu

طویل کوڈ: مزاج کی خرابی اور افسردگی

اگر آپ پریشانی محسوس کر رہے ہیں، مایوسی کی حالت میں ہیں، خود کشی کے خیالات آرہے ہیں یا آپ کو جذباتی مدد کی ضرورت ہے تو آپ 24 NHS کو 111 پر فون کر سکتے ہیں۔

بیمار رہنے سے آپ کی نہیں صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ کورونا وائرس (کووڈ-19) جیسے ابم واقعہ سے گزرنے کے بعد مزاج کی خرابی کا تجربہ کرنا غیر معمولی بات نہیں ہے۔ آپ جس چیز سے گزرے ہیں اور اس کا جو اثر آپ کی زندگی پر پڑا ہے اور ہو سکتا ہے ابھی بھی پڑ رہا ہو اسے ٹھیک ہونے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ اگر آپ ان سرگرمیوں کو کرنے کے قابل نہیں ہیں جو آپ عام طور پر کرتے ہیں، تو اس کا آپ کے مزاج پر بھی بڑا اثر پڑ سکتا ہے۔

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

مزاج کی خرابی اور افسردگی کی علامات

مزاج کی خرابی کی نشانیوں اور علامات میں درج ذیل شامل ہو سکتی ہیں:

- افسردگی
- [بریشان یا گھبراٹ](#) محسوس کرنا
- ذہنی اضطراب
- تہکان
- خود اعتمادی کی کمی
- مایوسی
- غصہ
- نا امیدی کا احساس

مزاج کی خرابی عام طور پر کچھ دنوں یا ہفتوں میں ختم ہو جاتی ہے۔ تاہم، مزاج کی خرابی جو ختم نہیں ہوتی وہ [افسردگی](#) کی نشانی ہو سکتی ہے۔

مندرجہ بالا علامات کے علاوہ، افسردگی میں شامل ہو سکتا ہے:

- 2 ہفتے یا اس سے زیادہ تک مزاج کی خرابی

- 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](#)

- زندگی سے کوئی لطف حاصل نہ کرنا
- نا امید محسوس کرنا
- تھکان یا توانائی کی کمی محسوس کرنا
- روزمرہ کی چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کے قابل نہ ہونا، جیسے اخبار پڑھنا یا ثیلی ویژن دیکھنا
- خوشی کے لیے کھانا یا بھوک میں کمی آنا
- معمول سے زیادہ سونا، یا نیند نہ آنا
- **خود کشی کر خیالات یا اپ کو نقصان پہنچانے کے بارے میں خیالات آنا**
اگر منفی خیالات دور نہیں ہوتے ہیں، آپ کے لیے سامنا کرنے کے لیے بہت زیادہ ہیں، یا آپ کو اپنی معمول کی زندگی کو اگے بڑھانے سے روک رہے ہیں، تو آپ کو کچھ تبدیلیاں کرنے اور اضافی مدد حاصل کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- اگر دن کے اکثر حصے میں، روزانہ، دو ہفتوں سے زیادہ آپ کو افسردگی کی علامات کا تجربہ ہوتا ہے، تو آپ کو اپنے GP سے ملاقات کرنی چاہیے۔
- [افسردگی کے بارے میں مزید جانیں](#)

Managing low mood

These are some things you can do to manage your mood.

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

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.

مزاج کی خرابی کو منظم کرنا

بہ کچھ چیزیں ہیں جو اپنے مزاج کو منظم کرنے کے لیے آپ کر سکتے ہیں۔

اپنی دیکھ بھال کریں

سادہ طرز زندگی کے عوامل مزاج پر گہرا اثر ڈال سکتے ہیں۔ بہ کرنے کی کوشش کریں:

- ایک معمول پر قائم رہیں
- اپنے الکھل لینے کی مقدار محدود کریں
- ایک اچھی متوازن غذا کا انتخاب کریں
- تھوڑی ورزش کریں
- کافی نیند لیں

دوسروں سے رابطہ کریں

اپل خانہ اور دوستوں سے رابطہ کریں اور اگر آپ انہیں آمنے سامنے نہیں دیکھ سکتے تو فون، [یا ویڈیو کالز](#) کے ذریعہ ان سے بات کریں۔ اگر بات کرنا بہت زیادہ لگتا ہے، تو اس کی بجائے پیغامات کے ذریعہ رابطہ میں رہنے کی کوشش کریں۔

با مقصد سرگرمیوں میں حصہ لیں

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

جب لوگ اداس محسوس کرتے ہیں، تو کبھی کبھی انہیں اپنی معمول کی سرگرمیاں کرنے کا دل نہیں کرتا ہے۔ کورونا وائرس سے صحت یابی کے دوران آپ کو لگ سکتا ہے کہ آپ ان تمام سرگرمیوں کو نہیں کر سکتے جنہیں آپ کرتے تھے۔

چھوٹی، قابل حصول سرگرمیوں کے بارے میں سوچیں جنہیں آپ روزانہ مکمل کر سکتے ہیں جو آپ کو لطف اور کامیابی کا احساس دلائیں گی۔

صحت یابی کی ایک ڈائری لکھیں

لکھنے کی کوشش کریں کہ آپ کی صحت یابی کیسی چل رہی ہے اور اس دوران آپ نے بڑی اور چھوٹی، کون سی کامیابیاں حاصل کی ہیں۔ آپ نے جو مثبت پیش رفت کی ہے اس پر نظر ڈالنا مددگار ہو سکتا ہے۔

کسی بھی مشکل خیالات اور احساسات کو لکھنا بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے جن کا آپ سامنا کر رہے ہیں، تاکہ آپ کو ان سے 'پیچھے ہٹے' میں مدد ملے۔

خود کے تین ہمدرد رہیں

صحت یاب ہونے میں وقت لگتا ہے اور خود کو آرام کرنے اور ٹھیک ہونے دینا ضروری ہے۔ اگر کوئی جاری عالمتیں 'پوشیدہ' ہوں تو یہ مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔

آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ خود پر بہت سختی کر رہے ہیں اور خود کو 'سست' کے طور پر دیکھ رہے ہیں۔ تاہم، اگر آپ کی ٹانگ ٹوٹ گئی ہو، تو آپ فوراً دوڑ لگانے

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](#)

کی کوشش نہیں کریں گے۔ یہ سوچنا مددگار ہو سکتا ہے کہ اگر کوئی قریبی دوست یا خاندان کا فرد آپ کی جگہ پر ہوتا تو آپ اس سے کیا کہتے۔

[خوشی کیسے محسوس کریں](#)

Depression self-help guide

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

افسردگی سیلف ہیلپ گائیڈ

ہماری [افسردگی کے لیے سیلف ہیلپ گائیڈ](#) کے ذریعہ کام کریں جو ادراکی رویہ جاتی تھرپی (CBT) کا استعمال کرتی ہے۔

مدد کب طلب کریں

اگر آپ چند ہفتوں کے بعد بھی افسردگی محسوس کر رہے ہیں، تو اپنے GP سے بات کریں۔

مدد حاصل کرنا خاص طور پر اہم ہے اگر:

- آپ میں افسردگی کی علامات ہیں جو بہتر نہیں ہو رہی ہیں
- آپ کے مزاج کے ذریعہ آپ کا کام، دوستوں اور خاندان کے ساتھ تعلقات، یا دلچسپیاں متاثر ہو رہی ہیں

اگر افسردگی کے ساتھ آپ کی تشخیص کی گئی ہے، تو آپ کا GP سیلف بیلپ (ذاتی مدد)، گفتگو تھیراپی اور دافع افسردگی ادویات سمیت، تمام دستیاب علاج کے اختیارات کے بارے میں آپ سے بات کرے گا۔

آپ ایک کمپیوٹر انرڈر اداکی رویہ جاتی تھیراپی (CBT) کورس تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں یا آپ کو مزید سپورٹ، جیسا کہ گفتگو تھیراپی کے لیے ریفر کیا جا سکتا ہے۔

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.

<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 phoneline 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>مزید مدد اور معلومات</p> <p>اگر آپ اداس محسوس کر رہے ہیں اور کسی سے بات کرنا چاہتے ہیں، تو آپ Breathing Space کو 0800 83 85 87 پر فون کر سکتے ہیں۔</p> <p>فون لائن دستیاب ہے:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اختتام ہفتہ پر 24 گھنٹے (جمعہ کو شام 6 بجے سے پہر کو صبح 6 بجے تک) • ہفتے کے دن (پہر تا جمعرات) شام 6 بجے سے صبح 2 بجے تک <p>اردو میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>
<p>For more information in Urdu go to www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>	
<p>October 2021</p>	<p>اکتوبر 2021</p>