

## English

## داری / Dari :

### 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.

### کووید درازمدت: کم حوصلگی و افسردگی

اگر احساس پریشانی می کنید، یا در حالت ناامیدی و احساس خودکشی یا در صورت نیاز به حمایت عاطفی می توانید با NHS 24 توسط شماره 111 تماس بگیرید.

بدحالی می تواند بر صحت روانی شما تأثیر بگذارد. پس از گذراندن یک واقعه مهم مانند ویروس کرونا (کووید-19)، دچار شدن به بی حوصلگی معمول است. ممکن است مدتی طول بکشد تا آنچه را که پشت سر گذاشته اید و تأثیری که بر زندگی شما داشته است و ممکن هنوز داشته باشد، از بین برود. اگر نتوانسته اید فعالیت هایی را که معمولاً انجام می دادید انجام دهید، این می تواند بر روحیه شما نیز تأثیر زیادی داشته باشد.

## 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

## علامت کم حوصلگی و افسردگی

علامت و نشانه های کم حوصلگی می تواند شامل موارد زیر باشد:

- غمگینی
- احساس اضطراب یا وحشت
- نگران بودن
- خستگی
- اعتماد به نفس پایین
- ناامیدی
- [عصبانیت](#)
- احساس ناامیدی

کم حوصلگی معمولاً بعد از چند روز یا چند هفته از بین می رود. اما، کم حوصلگی که از بین نمی رود می تواند نشانه [افسردگی](#) باشد.

علاوه بر علامت فوق الذکر، افسردگی می تواند شامل موارد زیر باشد:

- کم حوصلگی 2 هفته یا بیشتر طول می کشد

- 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](#)

- لذت نبردن از زندگی
- احساس ناامیدی
- احساس خستگی یا کمبود انرژی
- عدم تمرکز بر کارهای روزمره، مانند خواندن متن یا تماشای تلویزیون
- عدم راحتی هنگام غذا خوردن یا از دست دادن اشتها
- خواب بیشتر از حد معمول، یا ناتوانی در خوابیدن
- [داشتن افکار خودکشی یا افکاری در مورد آسیب رساندن به خود](#)

اگر احساس های منفی از بین نروند و چنان زیاد باشند که نتوانید با آنها مبارزه کنید، یا مانع از ادامه زندگی عادی شما شوند، ممکن است نیاز به ایجاد برخی تغییرات و کمک بیشتر داشته باشید.

اگر بیشتر روز علائم افسردگی را تجربه می کنید، هر روز، بیش از دو هفته، باید به PG (متخصص عمومی) خود مراجعه کنید.

[در باره افسردگی بیشتر بدانید](#)

<p><b>Managing low mood</b></p> <p>These are some things you can do to manage your mood.</p>	<p><b>کنترول کم حوصلگی</b></p> <p>چیز هایی است که می توانید برای کنترول کم حوصلگی خود انجام دهید.</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>مراقب خود باشید</b></p> <p>عوامل ساده شیوه زندگی می توانند تأثیر زیادی بر کم حوصلگی داشته باشند. کوشش کنید که:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• به یک روال پایبند باشید</li> <li>• مصرف الکل خود را محدود کنید</li> <li>• یک رژیم غذایی متوازن را انتخاب کنید</li> <li>• کمی ورزش کنید</li> <li>• به اندازه کافی بخوابید</li> </ul> <p><b>با دیگران ارتباط برقرار کنید</b></p> <p>با خانواده و دوستان تماس بگیرید و با آنها توسط تلفون یا از طریق <a href="#">تلفون تصویری</a> صحبت کنید اگر نمی توانید آنها را رو در رو ببینید. اگر صحبت کردن برایتان زیاد مشکل است، کوشش کنید در عوض از طریق پیام در ارتباط باشید.</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

## در فعالیت های معنی دار شرکت کنید

وقتی افراد احساس کم حوصلگی می کنند، گاهی اوقات تمایلی به انجام فعالیت های معمول خود نمی داشته باشند. همچنین ممکن است متوجه شوید که نمی توانید تمام فعالیت هایی را که قبلاً انجام می دادید در زمان شفایابی از ویروس کرونا انجام دهید.

کوشش کنید به فعالیت های کوچک و قابل انجام، که فکر می کنید می توانید هر روز انجام دهید و به شما احساس لذت و موفقیت می دهند، فکر کنید.

## روند شفایابی تان را در کتابچه یادداشت ثبت کنید

سعی کنید روند شفایابی خود و دستاوردهایی را که در این راه، چه کوچک و بزرگ بدست آورده اید، بنویسید. نگاهی به پیشرفت های مثبتی که داشته اید می تواند مفید باشد.

همچنین نوشتن افکار و احساسات سختی که تجربه کرده اید می تواند مفید باشد تا بتوانید از آنها "دوری" کنید.

## با خود مهربان باشید

شفایابی به زمان نیاز دارد و مهم است به خود وقت استراحت و شفایابی بدهید. در صورت "پنهان بودن" علایم موجود، ممکن مشکلی احساس شود.

ممکن است متوجه شوید که به خودتان سخت می گیرید و خود را "تنبل" احساس می کنید. با این حال، اگر پای تان شکسته باشد، کوشش نمی کنید که در یک مسابقه مستقیم بدوید. فکر

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](#)

کردن در مورد اینکه، اگر یک دوست نزدیک یا یکی از اعضای خانواده تان در عین وضعیت شما قرار گیرند و گفتنی تان به وی چه خواهد بود، مفید واقع خواهد شد.

[چگونه شادتر احساس کنیم](#)

## Depression self-help guide

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

## رهنمود کمک-خودی افسردگی

از طریق [رهنمود کمک-خودی ما برای افسردگی](#) که از روش درمان تشخیصی (CBT) استفاده می کند، کار بگیرید.

## 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.

## چه زمان درخواست کمک کنیم

اگر بعد از چند هفته هنوز احساس ناراحتی می کنید، با GP (متخصص عمومی) خود صحبت کنید.

بسیار مهم است که در موارد ذیل طلب کمک کنید:

- علایم افسردگی دارید که بهبود نیافته است
- کار، روابط با دوستان و خانواده یا علایق شما تحت تأثیر حوصل تان قرار گرفته است

در صورت تشخیص افسردگی، GP (متخصص عمومی) شما تمام گزینه های معالجوی موجود را از جمله کمک-خودی، معالجه های مکالمه ای و دوا های ضدافسردگی را با شما در میان می گذارد.

ممکن بتوانید به دوره کمپیوتری معالجه رفتاری ادراکی (CBT) دسترسی داشته باشید یا برای حمایت بیشتر، مانند معالجه گفتاری راجع شوید.

<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.nhs.uk/healthline">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>کمک و معلومات بیشتر</b></p> <p>اگر احساس ضعیفی دارید و می خواهید با فردی صحبت کنید، می توانید با <a href="https://www.nhs.uk/healthline">Breathing Space</a> توسط شماره تلفون 0800 83 85 87 تماس بگیرید.</p> <p>خط تلفون Breathing Space قابل دسترس است:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• در رخصتی های هفته وار بصورت 24 ساعته (6 عصر روز جمعه تا 6 صبح روز دوشنبه)</li> <li>• 6 عصر تا 2 صبح در روزهای هفته (دوشنبه تا پنجشنبه)</li> </ul>
<p>For more information in Dari go to <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/dari">www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</a></p>	<p>برای معلومات بیشتر به زبان دری به <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/dari">www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</a> مراجعه کنید</p>
<p>October 2021</p>	<p>اکتوبر 2021</p>