

<b>English</b>	<b>Romanian / Română</b>
<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>COVID prelungit: Indispoziție și depresie</b></p> <p>Dacă vă simțiți stresat(ă), într-o stare de disperare, cu tendințe suicidare sau dacă aveți nevoie de sprijin emoțional, puteți suna la NHS 24 la numărul 111.</p> <p>Boala poate avea un impact asupra sănătății dv. psihice. Nu este ceva anormal să vă simțiți mai indispus(ă) după ce ați trecut printr-un eveniment semnificativ cum este coronavirusul (COVID-19). Poate dura un timp pentru a procesa prin ce ați trecut și impactul pe care acesta l-a avut și poate încă îl mai are în viața dv. Dacă nu ați reușit să îndepliniți activitățile pe care le-ați face în mod obișnuit, acest lucru poate avea de asemenea un impact mare asupra stării dv. de spirit.</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

## Simptome de indispoziție și depresie

Semnele și simptomele de indispoziție pot include:

- tristețe
- senzație de [anxietate sau de panică](#)
- îngrijorare
- oboseală
- stimă de sine scăzută
- frustrare
- [furie](#)
- sentiment de deznădejde

O indispoziție trece de obicei după câteva zile sau săptămâni. Cu toate acestea, o indispoziție care nu dispare poate fi un semn de [depresie](#).

Pe lângă simptomele de mai sus, depresia poate include:

- 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](#)

- indispoziție care durează 2 săptămâni sau mai mult
- incapacitatea de a vă bucura de viață
- sentiment de deznădejde
- senzație de oboseală sau lipsă de energie
- incapacitatea de a vă concentra asupra lucrurilor de zi cu zi, cum ar fi să citiți ziarul sau vă uitați la televizor
- consumul de mâncăruri care vă produc o stare de bine sau pierderea poftei de mâncare
- dormitul mai mult decât în mod obișnuit sau incapacitatea de a dormi
- [gânduri de sinucidere](#) sau gânduri de [autovătămare](#)

Dacă sentimentele negative nu dispar, sunt prea dificile pentru a le putea face față sau vă împiedică să vă continuați viața obișnuită, este posibil să trebuiască să faceți unele schimbări și să obțineți ajutor suplimentar.

	<p>Dacă aveți simptome de depresie în cea mai mare parte a zilei, în fiecare zi, mai mult de două săptămâni, ar trebui să vă duceți la GP-ul dv.</p> <p><a href="#">Aflați mai multe despre depresie</a></p>
<p><b>Managing low mood</b></p> <p>These are some things you can do to manage your mood.</p>	<p><b>Gestionarea indispoziției</b></p> <p>Acestea sunt câteva lucruri pe care le puteți face pentru a vă gestiona dispoziția.</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></ul>	<p><b>Aveți grijă de dv.</b></p> <p>Factorii simpli legați de stilul de viață pot avea un efect puternic asupra dispoziției. Încercați:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• să respectați o rutină</li><li>• să limitați consumul de alcool</li><li>• să alegeți o dietă bine echilibrată</li></ul>

- 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**

- să faceți mișcare
- să dormiți suficient

### **Conectați-vă cu alții**

Contactați-vă familia și prietenii și vorbiți cu ei la telefon sau prin [apeluri video](#) dacă nu îi puteți vedea față în față. Dacă vi se pare prea greu să vorbiți, încercați să păstrați legătura prin mesaje.

### **Participați la activități semnificative**

Când oamenii sunt indispuși, uneori nu au chef să-și îndeplinească activitățile obișnuite. De asemenea, în timpul recuperării după coronavirus este posibil să constatați că nu puteți face toate activitățile pe care le făceați înainte.

Încercați să vă gândiți la activități scurte, realizabile, pe care le puteți face în fiecare zi, care vă vor oferi o senzație de plăcere și de împlinire.

### **Scriveți un jurnal de recuperare**

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](#)

Încercați să scrieți despre modul în care decurge recuperarea și despre realizările pe care le-ați obținut pe parcurs, atât cele mari, cât și cele mici. Poate fi util să rememorați progresele pe care le-ați făcut.

De asemenea, poate fi util să notați gândurile și sentimentele dificile pe care le-ați avut, pentru a vă ajuta să vă detașați de ele.

### **Tratați-vă cu blândețe**

Recuperarea necesită timp și este important să vă odihniți și să vă recuperați. Acest lucru poate fi dificil dacă există simptome „ascunse”.

Este posibil să constatați că sunteți foarte dur(ă) cu dv. și vă considerați „leneș(ă)”. Cu toate acestea, dacă v-ați luxa piciorul, nu ați încerca să alergați imediat într-o competiție. Poate fi util să vă gândiți la ceea ce i-ați spune unui prieten apropiat sau unui membru al familiei dacă s-ar afla în situația dv.

[Cum să vă simțiți mai fericit\(ă\)](#)

## Depression self-help guide

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

## Ghid de autoajutorare pentru depresie

Consultați [ghidul nostru de autoajutorare pentru depresie](#) care utilizează terapia cognitiv-comportamentală (TCC).

## 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.

## Când să solicitați ajutorul

Dacă vă simțiți tot deprimat(ă) după câteva săptămâni, discutați cu GP-ul dv.

Este deosebit de important să solicitați ajutor dacă:

- aveți simptome de depresie care nu se ameliorează
- munca, relațiile cu prietenii și familia sau interesele dv. sunt afectate de dispoziția dv.

Dacă sunteți diagnosticat(ă) cu depresie, GP-ul dv. va discuta cu dv. toate opțiunile de tratament disponibile, inclusiv autoajutorare, terapii prin discuții și antidepressive.

<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>	<p>Ați putea accesa un curs computerizat de terapie cognitiv-comportamentală (TCC) sau vi s-ar putea recomanda ajutor suplimentar, cum ar fi terapiile prin discuții.</p>
<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="#">Breathing Space</a> on 0800 83 85 87.</p> <p>The Breathing Space phonenumber 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>Ajutor și informații suplimentare</b></p> <p>Dacă vă simțiți deprimat(ă) și doriți să discutați cu cineva, puteți suna la <a href="#">Breathing Space</a> la numărul 0800 83 85 87.</p> <p>Linia telefonică Breathing Space este disponibilă:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 de ore la sfârșit de săptămână (de vineri ora 18:00 până luni ora 6:00)</li> <li>• între orele 18:00 - 2:00 în zilele lucrătoare (de luni până joi)</li> </ul>
<p>For more information in Romanian go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian">www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian</a></p>	<p>Pentru mai multe informații în limba română, accesați <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian">www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian</a></p>
<p>October 2021</p>	<p>Octombrie 2021</p>