

English	Українська (Ukrainian)
<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>Лонгковід: Поганий настрій та депресія</b></p> <p>Якщо ви засмучені, перебуваєте у стані відчаю, маєте суїцидальні думки або потребуєте емоційної підтримки, ви можете зателефонувати в NHS 24 за номером 111.</p> <p>Погане самопочуття може вплинути на психічне здоров'я. Люди доволі часто перебувають у поганому настрої після того, як пережили значущу подію, як-от коронавірус (COVID-19). Може знадобитися деякий час, щоб обдумати, через що ви пройшли та який вплив це мало і може все ще мати на ваше життя. Якщо ви не можете робити те, чим зазвичай займалися, це також може сильно вплинути на ваш настрій.</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:

## Симптоми поганого настрою та депресії

Ознаки й симптоми поганого настрою можуть включати:

- смуток
- відчуття [тривоги або паніки](#)
- хвилювання
- втома
- низька самооцінка
- розчарування
- [злість](#)
- відчуття безнадії

Поганий настрій, як правило, минає через декілька днів або тижнів. Однак, якщо поганий настрій не проходить, це може бути ознакою [депресії](#).

Окрім вказаних вище симптомів, депресія може виглядати так:

- 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.

- поганий настрій протягом 2 або більше тижнів
- відсутність задоволення від життя
- відчуття безнадії
- відчуття втоми або відсутності енергії
- неможливість сконцентруватися на щоденних справах, як-от читання газет чи перегляд телепрограм
- заїдання проблем або втрата апетиту
- триваліший сон, ніж зазвичай, або безсоння
- наявність [суїцидальних думок](#) або думок про [нанесення собі шкоди](#)

Якщо негативні почуття не проходять, ви не можете з ними впоратися або вони заважають вам вести звичний образ життя, ймовірно, вам потрібні деякі зміни й додаткова підтримка.

<p><a href="#">Learn more about depression</a></p>	<p>Якщо симптоми депресії проявляються у вас протягом більшої частини дня, щодня, більше двох тижнів, ви повинні звернутися до GP (сімейного лікаря).</p> <p><a href="#">Дізнайтеся більше про депресію</a></p>
<p><b>Managing low mood</b></p> <p>These are some things you can do to manage your mood.</p>	<p><b>Подолання поганого настрою</b></p> <p>Є речі, які ви можете зробити, щоб покращити свій настрій.</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>Дбайте про себе</b></p> <p>Прості фактори, що формують стиль життя, можуть сильно вплинути на настрій. Намагайтеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дотримуватися розпорядку дня</li> <li>• обмежити вживання алкоголю</li> <li>• вибирати збалансовану дієту</li> <li>• робити фізичні вправи</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• get enough sleep</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• висипатися</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>Спілкуйтеся з іншими</b></p> <p>Зв'яжіться з родиною та друзями та поговоріть із ними по телефону або за допомогою <a href="#">відеодзвінків</a>, якщо не можете побачитися з ними віч-на-віч. Якщо вам не хочеться розмовляти, намагайтеся підтримувати зв'язок за допомогою повідомлень.</p>
<p><b>Take part in meaningful activities</b></p> <p>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.</p> <p>Try to think about small, achievable activities you can complete every day that will give you a sense of enjoyment and accomplishment.</p>	<p><b>Беріть участь у соціально значущій діяльності</b></p> <p>Коли люди перебувають у поганому настрої, інколи їм не хочеться займатися звичними справами. Ви також можете помітити, що не можете робити все те, що робили, під час одужання після коронавірусу.</p> <p>Намагайтеся думати про невеликі, досяжні речі, які вам вдається робити щодня, які принеситимуть вам задоволення й даватимуть почуття звершення.</p>

### **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.

### **Ведіть щоденник одужання**

Намагайтеся записувати, як проходить ваше одужання, а також ваші досягнення, як великі, так і малі. Варто проаналізувати досягнення.

Корисно записувати будь-які неприємні думки й почуття, щоб подолати їх.

### **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.

### **Будьте добрі до себе**

Одужання потребує часу, і важливо дозволити собі відпочивати й одужувати. Цей процес може ускладнитися в разі наявності «прихованих» симптомів.

Ви можете відчути, що занадто строгі до себе, та думати, що «ліниві». Однак, якби ви зламали ногу, ви б не намагалися відразу брати участь в марафоні. Доцільно подумати про те, що б ви сказали близькому товаришу або члену сім'ї, якби він був на вашому місці.

<p><a href="#">How to feel happier</a></p>	<p><a href="#">Як почуватися щасливішим</a></p>
<p><b>Depression self-help guide</b></p> <p>Work through our <a href="#">self-help guide for depression</a> that uses cognitive behavioural therapy (CBT).</p>	<p><b>Посібник із самодопомоги при депресії</b></p> <p>Ознайомтеся з нашим <a href="#">посібником із самодопомоги при депресії</a>, який використовує когнітивно-поведінкову терапію (КПТ).</p>
<p><b>When to seek help</b></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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• you have symptoms of depression that aren't getting any better</li> <li>• your work, relationships with friends and family, or interests are affected by your mood</li> </ul>	<p><b>Коли звертатися по допомогу</b></p> <p>Якщо ви перебуваєте в поганому настрої декілька тижнів, зверніться до GP (сімейного лікаря).</p> <p>Особливо важливо звернутися по допомогу, якщо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• у вас є симптоми депресії, які не проходять</li> <li>• ваш настрій впливає на вашу роботу, ваші відносини з друзями і сім'єю або інтереси</li> </ul>

<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>	<p>Якщо у вас діагностовано депресію, ваш GP обговорить з вами всі доступні варіанти лікування, зокрема самопомогу, терапію й антидепресанти.</p> <p>Ви можете отримати доступ до онлайн курсу когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) або направлення на отримання іншої допомоги, наприклад, розмовну терапію.</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>Додаткова допомога та інформація</b></p> <p>Якщо ви відчуваєте себе пригніченим і хочете з кимось поговорити, зателефонуйте в службу <a href="#">Breathing Space</a> за номером 0800 83 85 87.</p> <p>Гаряча лінія служби Breathing Space доступна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 години на добу у вихідні дні (з 18:00 п'ятниці до 6:00 понеділка)</li> <li>• з 18:00 до 2:00 в робочі дні (з понеділка по четвер)</li> </ul>



<p>For more information in Ukrainian go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian">www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</a></p>	<p>Для отримання додаткової інформації українською мовою перейдіть за посиланням: <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian">www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</a></p>
<p>October 2021</p>	<p>Жовтень 2021-го року</p>