

| English | Slovak / slovenčina |
|--|---|
| <p>Long COVID: Low mood and depression</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>Dlhodobý COVID: Sklesnutá nálada a depresia</p> <p>Ak pociťujete nepokoj alebo zúfalstvo, myslíte na samovraždu alebo potrebujete emočnú podporu, zavolajte služby NHS 24 na telefónnom čísle 111.</p> <p>Ak sa necítite dobre, môže to mať vplyv na vaše duševné zdravie. Po prekonaní takého závažného stavu, ako je koronavírus (COVID-19), je bežné, že sa cítite skleslo. Môže chvíľu trvať, kým spracujete všetko, čo ste prežili, a ako to ovplyvnilo alebo stále ovplyvňuje váš život. Ak nemôžete robiť činnosti, ktoré by ste zvyčajne robili, môže to mať veľký dopad aj na vašu náladu.</p> |
| <p>Symptoms of low mood and depression</p> <p>Signs and symptoms of low mood can include:</p> | <p>Príznaky sklesnutej nálady a depresie</p> <p>Medzi prejavy a príznaky sklesnutej nálady a depresie patria:</p> |

- 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
- not getting any enjoyment out of life
- feeling hopeless
- feeling tired or lacking energy

- smútok
- pocit [úzkosti alebo paniky](#)
- obavy
- únava
- nízke sebavedomie
- frustrácia
- [hnev](#)
- pocit bezmocnosti

Sklesnutá nálada zvyčajne po niekoľkých dňoch alebo týždňoch prejde. Sklesnutá nálada, ktorá neprechádza, však môže byť znakom [depresie](#).

Okrem uvedených príznakov môže depresia zahŕňať:

- sklesnutú náladu trvajúcu 2 alebo viac týždňov
- chýbajúcu radosť zo života
- pocit beznádeje

- 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](#)

- pocit únavy alebo nedostatku energie
- neschopnosť sústrediť sa na každodenné veci, ako je čítanie novín alebo pozieranie televízie
- používanie jedla ako útechy alebo stratu chuti do jedla
- dlhší spánok než zvyčajne alebo neschopnosť zaspáť
- [myšlienky na samovraždu](#) alebo [myšlienky na sebapoškodzovanie](#)

Ak negatívne pocity neprechádzajú, nezvládáte ich alebo vám bránia pokračovať v každodennom živote, budete možno musieť niečo zmeniť alebo vyhľadať dodatočnú pomoc.

Ak pociťujete príznaky depresie väčšinu dňa, a to každý deň viac ako dva týždne, mali by ste navštíviť svojho GP.

[Zistite viac o depresii](#)

Managing low mood

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

Zvládanie sklesnutej nálady

Existuje niekoľko spôsobov, ako zvládať svoju náladu.

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.

Take part in meaningful activities

Starajte sa o seba

Na náladu môžu mať veľký vplyv jednoduché faktory životného štýlu. Usilujte sa:

- dodržiavať režim
- obmedziť konzumáciu alkoholu
- voliť dobre vyváženú stravu
- cvičiť
- dostatočne dlho spať

Spojte sa s inými

Ak sa so svojou rodinou a priateľmi nemôžete stretnúť osobne, kontaktujte ich telefonicky alebo pomocou [videohovoru](#). Ak je pre vás rozprávanie príliš náročné, zostaňte v kontakte pomocou správ.

Venujte sa zmysluplným činnostiam

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

Ak sa cítite skleslo, niekedy nemáme chuť venovať sa svojim bežným činnosťami. Možno počas zotavovania sa z koronavírusu zistíte, že nemôžete robiť všetky činnosti, na ktoré ste zvyknutí.

Nájdite si malé, splniteľné aktivity, ktoré môžete urobiť každý deň, a ktoré vám prinesú pocity radosti a úspechu.

Píšte si denník zotavovania sa

Skúste si zapisovať, ako prebieha vaše zotavovanie, a veľké aj malé úspechy, ktoré ste počas neho dosiahli. Pomáha spätne sa pozrieť na pozitívny pokrok, ktorý ste dosiahli.

Takisto môže pomôcť, ak si budete zapisovať všetky náročné myšlienky a pocity, ktoré prežívate, aby ste sa od nich odosobnili.

Buďte k sebe láskaví

Zotavenie si vyžaduje čas a je dôležité, aby ste si dopriali oddych. Môže to byť náročné najmä vtedy, ak sú niektoré z pretrvávajúcich príznakov „skryté“.

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](#)

Vtedy môžete byť k sebe veľmi prísni a považovať sa za „lenivých“. Keby ste však mali zlomenú nohu, nesnažili by ste sa ísť hneď na bežecké preteky. Skúste sa zamyslieť, čo by ste povedali blízkeму priateľovi alebo členovi rodiny, keby bol vo vašej situácii.

[Ako byť šťastnejší](#)

Depression self-help guide

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

Príručka o svojpomoci v depresii

Prečítajte si našu [príručku o svojpomoci v depresii](#) založenú na kognitívnej behaviorálnej terapii (KBT).

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.

Kedy vyhľadať pomoc

Ak sa aj po niekoľkých týždňoch cítite skleslo, obráťte sa na svojho GP.

Je mimoriadne dôležité vyhľadať pomoc, ak:

- sa príznaky depresie vôbec nezlepšujú
- vaša nálada ovplyvňuje vašu prácu, vzťahy s priateľmi a rodinou alebo záujmy

Ak vám GP diagnostikuje depresiu, prediskutuje s vami všetky dostupné možnosti liečby vrátane svojpomoci, terapeutických rozhovorov a antidepresív.

Môže vám poskytnúť prístup k počítačom podporovanému kurzu kognitívnej behaviorálnej terapie (KBT) alebo vám odporučiť ďalšiu pomoc, ako sú terapeutické rozhovory.

| | |
|---|--|
| <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 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>Viac pomoci a informácií</p> <p>Ak sa cítite sklесlo a chcete sa porozprávať, zavolajte na linku Breathing Space na telefónnom čísle 0800 83 85 87.</p> <p>Telefónna linka Breathing Space je k dispozícii:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 24 hodín cez víkend (od piatka 18.00 hod. do pondelka 6.00 hod.) • v pracovné dni od 18.00 hod. do 2.00 hod. (od pondelka do štvrtka) |
| <p>For more information in Slovak go to www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak</p> | <p>Viac informácií v slovenčine nájdete na adrese www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak</p> |
| <p>October 2021</p> | <p>október 2021</p> |