

English	Spanish / Español
<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 persistente: Desánimo y depresión</b></p> <p>Si se siente angustiado/a o desesperado/a, piensa en suicidarse o necesita apoyo emocional, puede llamar a NHS 24 al 111.</p> <p>Estar enfermo puede afectar a su salud mental. No es extraño encontrarse desanimado/a después de pasar por un acontecimiento importante como es el coronavirus (COVID-19). Puede necesitar un tiempo para procesar lo que le ha pasado y cómo le ha afectado y quizás todavía esté afectando a su vida. Si no ha podido hacer las actividades que haría normalmente, también puede haber afectado mucho a su estado de ánimo.</p>
<p><b>Symptoms of low mood and depression</b></p> <p>Signs and symptoms of low mood can include:</p>	<p><b>Síntomas de desánimo y depresión</b></p> <p>Algunos de los signos y síntomas del desánimo pueden ser:</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

- tristeza
- sensación de [ansiedad o pánico](#)
- preocupación
- cansancio
- baja autoestima
- frustración
- [irritabilidad](#)
- sentimientos de desesperación

El desánimo suele pasarse al cabo de unos días o semanas. Sin embargo, si el desánimo no desaparece puede ser un signo de [depresión](#).

Además de los síntomas anteriores, la depresión puede incluir:

- desánimo durante 2 semanas o más
- no disfrutar de la vida
- sensación de desesperación

- 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](#)

- sensación de cansancio o falta de energía
- no ser capaz de concentrarse en las cosas cotidianas, como leer el periódico o ver la televisión
- comer de forma emocional o perder el apetito
- dormir más de lo habitual o no poder dormir
- tener [ideas de suicidio](#) o pensar en [autolesionarse](#)

Si los sentimientos negativos no desaparecen, no puede sobreponerse a ellos o le impiden seguir con su vida normal, es posible que deba hacer algunos cambios y buscar apoyo adicional.

Si padece síntomas de depresión la mayor parte del día, todos los días, durante más de dos semanas, visite a su GP.

[Más información sobre la depresión](#)

## 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

## Controlar el desánimo

Estas son algunas cosas que usted puede hacer para controlar su estado de ánimo.

### Cuídese

Factores sencillos del estilo de vida pueden tener un gran efecto en el estado de ánimo. Intente:

- seguir una rutina
- limitar el consumo de alcohol
- seguir una dieta equilibrada
- hacer algo de ejercicio
- dormir lo suficiente

### Conectar con otras personas

Contacte con familiares y amigos y hable con ellos por teléfono o por [videollamada](#) si no puede verlos en persona. Si le supone

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**

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.

mucho hablar con ellos, intente mantener el contacto a través de mensajes.

### **Participar en actividades significativas**

Cuando las personas están desanimadas, a veces no tienen ganas de hacer sus actividades habituales. También es posible que no pueda hacer todas las actividades que hacía antes mientras se recupera del coronavirus.

Intente pensar en pequeñas actividades asequibles que pueda hacer todos los días que le darán una sensación de disfrute y realización.

### **Escriba un diario de la recuperación**

Intente anotar cómo va su recuperación y los logros que va consiguiendo por el camino, tanto los grandes como los pequeños. Puede ser útil mirar atrás y ver los progresos positivos que ha hecho.

## **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](#)

También puede resultar útil anotar los pensamientos y sentimientos difíciles que ha estado experimentando, para ayudarle a distanciarse de ellos.

## **Sea amable consigo mismo/a**

La recuperación requiere tiempo y es importante que descanse y se recupere. Puede ser difícil si hay síntomas «ocultos».

Es posible que piense que está siendo muy estricto consigo mismo/a, y se vea como una persona «perezosa». Sin embargo, si se rompiera una pierna, no intentaría correr una carrera inmediatamente. Puede ser útil pensar en lo que le diría a un/a amigo/a o familiar que se encontrara en su situación.

[Cómo sentirse más feliz](#)

## **Depression self-help guide**

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

## **Guía de autoayuda para la depresión**

Trabaje con nuestra [guía de autoayuda para la depresión](#) que utiliza terapia cognitivo-conductual (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.

You may be able to access a computerised Cognitive Behavioural Therapy (CBT) course or be referred for further support, such as talking therapies.

## Cuándo buscar ayuda

Si todavía se siente desanimado/a tras un par de semanas, hable con su GP.

Es especialmente importante buscar ayuda si:

- tiene síntomas de depresión que no mejoran
- su trabajo, relaciones con amigos y familiares o intereses se ven afectados por su estado de ánimo

Si se le diagnostica depresión, su GP le explicará todas las opciones de tratamiento disponibles, incluida la autoayuda, las terapias verbales y los antidepresivos.

Es posible que pueda acceder a un curso de Terapia Conducto-Cognitiva (TCC) o que le deriven para recibir apoyo adicional, como terapias verbales.

**More help and information**

If you're feeling low and want to talk to someone, you can phone [Breathing Space](#) on 0800 83 85 87.

The Breathing Space phonenumber is available:

- 24 hours at weekends (6pm Friday to 6am Monday)
- 6pm to 2am on weekdays (Monday to Thursday)

For more information in Spanish go to <https://www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish>

October 2021

**Más ayuda e información**

Si se siente desanimado/a y quiere hablar con alguien, puede llamar a [Breathing Space](#) al teléfono 0800 83 85 87.

El teléfono de Breathing Space está disponible:

- 24 horas los fines de semana (de las 18:00 del viernes a las 06:00 del lunes)
- de las 18:00 a las 02:00 entre semana (de lunes a jueves)

Para más información en español vaya a [www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish](http://www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish)

Octubre de 2021