

Feeling Sad

Feeling sad or unhappy is normal when something goes wrong or you lose someone. These feelings often go away with time and you feel better.

If these feelings are severe or affect your everyday life for more than 2 weeks, see your doctor. Treatment can help.

Signs

- Lose interest in things that you enjoy
- Feel restless
- Sleep too much or are not able to sleep
- Feel tired all the time or lack energy
- Gain or lose weight
- Lose your appetite
- Have a hard time concentrating or remembering
- Feel hopeless, guilty, worthless, or helpless
- Have headaches, stomach aches, bowel problems, or pain that does not get better with treatment

If you have any of these signs for more than 2 weeks or you are thinking of harming yourself or others, see your doctor. You may have depression.

Your Care

The first step to feeling better is talking to someone who can help you. This might be a doctor or a counselor. Your care may include medicine and counseling. Here are things you can do that can help:

- Eat a healthy diet and avoid junk food.
- Drink plenty of water.

Osjećanje tuge

Osjećanje tuge ili nesreće je normalno kada nešto ne ide kako treba ili kada nekoga izgubite. Ovi osjećaji često vremenom nestanu i Vi se bolje osjećate.

Ako su ovi osjećaji snažni ili utiču na Vaš svakodnevni život duže od 2 sedmice, posjetite svog doktora. Liječenje može pomoći.

Simptomi

- Gubitak interesa za stvari u kojima uživajte
- Osjećaj nemira
- Previše spavanja ili nesanica
- Osjećaj umora cijelo vrijeme ili nedostatak energije
- Dobijanje ili gubljenje težine
- Gubitak apetita
- Imate poteškoće sa koncentracijom ili pamćenjem
- Osjećaj očaja, krivice, bezvrijednosti ili bespomoćnosti
- Imate glavobolje, bolove u želucu, probleme sa crijevima ili bol koji se ne poboljšava liječenjem

Ako imate bilo koji od ovih simptoma duže od 2 sedmice ili razmišljate o povrjeđivanju sebe ili drugih, posjetite svog doktora. Možda imate depresiju.

Vaša njega

Prvi korak da se bolje osjećate je razgovor s nekim ko Vam može pomoći. To može biti doktor ili savjetnik. Vaša njega može uključiti lijekove i savjetovanje. Ovo su stvari koje možete uraditi i koje mogu pomoći:

- zdravo se hranite i izbjegavajte brzu hranu.
- pijte puno vode.

- Avoid alcohol and street drugs.
- Try to get 7-8 hours of sleep each night.
- Stay active, even if you do not feel like it.
- Plan activities for the day.
- Set a small goal each day that you can do, such as do a small task or take a walk.
- Avoid stress if possible.
- Avoid being alone.
- Join a support group.
- Talk to clergy or spiritual leaders.
- Pray or meditate.
- Share your feelings with family or friends.
- Write down your thoughts and feelings.
- Let your family and friends help you.

Family and friends can help.

Helping someone get treatment is important. Your loved one may not have the energy or desire to ask for help. Ways to help:

- Offer to go to the doctor with your loved one. You can ask questions and write down notes.
- Invite the person to go for walks or outings. Do not be discouraged if he or she says no. Continue asking, but do not push.
- Give emotional support through talking and careful listening. Do not ignore feelings, but point out realities and offer hope.
- Offer reassurance that with time he or she will feel better.
- **Do not ignore** words or actions that show the person thinks life is worthless. **Do not ignore** words or actions about hurting others. Seek help **right away** at a hospital emergency department.

Talk to your doctor if you think you or a loved one has feelings of sadness that last for more than 2 weeks.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

- izbjegavajte alkohol i narkotike.
- pokušajte spavati 7-8 sati svaku noć.
- ostanite aktivni, čak i ako niste raspoloženi za to.
- planirajte aktivnosti za dan.
- svaki dan postavite mali cilj koji možete ostvariti, kao što je obavljanje malih zadataka ili šetnja.
- ako je moguće izbjegavajte stres.
- izbjegavajte biti sami.
- pridružite se grupi za podršku.
- razgovarajte sa sveštenikom ili duhovnim vođom.
- molite se ili meditirajte.
- podijelite svoja osjećanja sa porodicom ili prijateljima.
- zapišite svoja razmišljanja i osjećanja.
- dozvolite svojim prijateljima i porodici da Vam pomognu.

Porodica i prijatelji mogu pomoći.

Pomaganje nekome da se liječi je važno. Vaši voljeni možda nemaju energiju ili želju da traže pomoć. Načini pomoći:

- ponudite se otići doktoru sa svojom dragom osobom. Možete postavljati pitanja i praviti zabilješke.
- pozivajte osobu u šetnje ili izlaske. Nemojte biti obeshrabreni ako on ili ona kažu "ne". Nastavite pitati, ali nemojte navaljivati.
- pružite emocionalnu podršku kroz razgovor i pažljivo slušanje. Nemojte ignorisati osjećaje, ali ukažite na realnosti i ponudite nadu.
- ponudite uvjerenje da će se tokom vremena on ili ona bolje osjećati.
- **ne ignorišite** riječi ili djela koja pokazuju da osoba misli da je život bezvrijedan. **Ne ignorišite** riječi ili djela o povrjeđivanju drugih. **Odmah** potražite pomoć u bolničkom odjeljenju hitne pomoći.

Razgovarajte sa svojim doktorom ako smatrate da Vi ili Vaši voljeni imaju osjećanja tuge koji traju duže od 2 sedmice.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.