

# 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.

# 気持ちの落ち込み

うまくいかないことがあったり、誰かを失ったりした時に、悲しみや不幸を感じるのは正常なことです。このような感情は時間とともに癒え、元通りになることが多いものです。

もしこれらの感情が深刻なものであったり、2週間以上にわたって日常生活に支障をきたすようであれば、医師の診察を受けてください。医学的な治療が助けになることもあります。

## 兆候

- 楽しいはずのことに興味が持てない
- 絶えず不安を感じる
- 眠りすぎる、または眠れない
- 常に疲れているように感じる、エネルギーが足りないように思える。
- 体重の増減
- 食欲がない
- 集中力がない、物覚えが悪くなる
- 絶望感、罪悪感、無力感を感じる、無気力になる
- 頭痛、胃痛、お腹のトラブル、または治療によって改善しない痛みがある

これらの兆候が2週間以上にわたって現れるか、自分自身や他人を傷つけるような考えが浮かぶときは、医師の診察を受けてください。うつ病の可能性がります。

Feeling Sad. Japanese.

## **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.
- 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.

## 注意

改善の第一歩は、助けになれる人に話を聞いてもらうことです。医師やカウンセラーでもかまいません。治療方法には、投薬やカウンセリングも含めて、以下のようなものがあります。自分で実行できる項目は以下のとおりです。

- 健康的な食生活をこころがけ、ジャンクフードは避ける。
- 水分をたくさんとる。
- 飲酒やドラッグは避ける。
- 1 晩の睡眠は 7 ～ 8 時間になるようにこころがける。
- 気分が乗らなくても、活動する。
- 一日の行動を計画する。
- 毎日達成可能な小さな目標を設定する。例えば、ちょっとした仕事や散歩など。
- できればストレスを避ける。
- 一人にならないようにする。
- サポートグループに入る。
- 聖職者や精神的指導の専門家に相談する。
- 祈る、瞑想する。
- 家族や友人と感情を分かち合う。
- 考えていることや感じたことを書き留める。
- 家族と友人の助けを受け入れる。

Feeling Sad. Japanese.

## **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.**

## 家族や友人は助けになります。

治療を受ける人を助けることも重要です。あなたの愛する人は助けを求めるエネルギーがなかったり、求めようとしていないかもしれません。助ける方法には以下のようなものがあります：

- 愛する人に医師の診察を勧める。質問をして答えをメモする。
- 散歩や外出に誘う。断られてもがっかりしないこと。押し付けにならないよう、誘い続ける。
- 会話をしたり、注意深く話を聞くことによって精神的なサポートをする。感情に配慮しながら、現実を指摘し、希望を与える。
- 時間が癒してくれると励ます。
- 人生が無価値なものだと考えていることを示唆するような言葉や行動を見逃さない。他者を傷つけるような言葉や行動を見逃さない。すぐに病院の救急課を探してください。

あなた自身や大切な人が、2週間以上も悲しみを抱えたままいるなら、かかりつけの医師にご相談ください。

Feeling Sad. Japanese.

7/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).