

# 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.
- 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.

# 슬픈 감정

뭔가 일이 잘 못되었을 때나 소중한 사람이 죽었을 때 슬픈 것은 당연합니다. 시간이 지나면서 흔히 이러한 감정이 사라지고 기분이 회복됩니다.

이런 감정들이 심각하고 2주 이상 일상생활에 영향을 끼칠 때는 의사를 보십시오. 치료를 받으면 도움이 됩니다.

## 징후

- 즐기던 일에 흥미를 잃는다
- 불안정하다
- 너무 많이 자거나 잠을 잘 수 없다
- 항상 피곤하거나 힘이 없다
- 체중이 늘거나 준다
- 식욕을 잃는다
- 집중이 안되고 기억력이 없다
- 절망적인 기분, 죄책감, 또는 무기력감
- 두통이나 복통, 장질환, 또는 치료를 받아도 사라지지 않는 통증

이러한 징후가 2주 이상 계속되거나 자신이나 남을 해치고 싶은 기분이 들면, 의사를 찾아 보십시오. 우울증일 수 있습니다.

## 관리 방법

기분이 좋아지려면 우선 당신을 도와줄 수 있는 사람과 대화를 하는 것입니다. 의사나 카운셀러가 될 수 있습니다. 약을 먹고 상담을 해야 할 경우도 있습니다. 여기 몇 가지 해보실 수 있는 도움말을 드리겠습니다:

- 건강한 식사를 하고 정크 푸드는 피하십시오.
- 물을 충분히 마시십시오.
- 술이나 마약을 피하십시오.
- 매일 7-8 시간 수면을 취하도록 노력하십시오.
- 기분이 안 나더라도 하루 온종일 바쁘게 움직이십시오.

Feeling Sad. Korean.

- 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.**

- 그날 할 활동들을 계획하십시오.
- 매일 작은 목표를 세우고 실천에 옮기거나 밖에 나가 걷기를 하십시오.
- 가능한 스트레스를 피하십시오.
- 가능한 혼자 있지 마십시오.
- 지원 그룹에 참여하십시오.
- 목사나 영적 지도자와 대화를 나누세요.
- 기도나 명상을 하십시오.
- 자신의 감정을 가족이나 친구와 나누십시오.
- 생각과 감정을 글로 적어보세요.
- 가족이나 친구에게 도움을 청하세요.

### 가족과 친구가 도와줄 수 있습니다.

치료를 받도록 도와주는 것이 중요합니다. 환자 자신은 도움을 청할만한 에너지나 의욕이 없을 수 있습니다. 도울 수 있는 방법들:

- 사랑하는 사람과 의사를 함께 보러 가라고 하십시오. 이 것 저 것 물어보고 답을 적으세요.
- 그 사람에게 함께 걸거나 바람 쐬러 나가자고 청하십시오. 환자가 싫다고 해도 포기하지 마십시오. 계속 요청하되 강요는 하지 마세요.
- 같이 대화하고 환자의 말을 들어주곤하여 정서적 지원을 하십시오. 환자의 감정을 무시하지 않되, 현실을 지적하고 희망을 주십시오.
- 시간이 지나면 나아질 것이라는 확신감을 주십시오.
- 환자가 인생이 허무하다는 말이나 행동을 그냥 무시하지 마십시오. 다른 사람을 해치겠다는 말이나 행동도 그냥 무시하지 마십시오. 병원 응급실에 연락하여 **즉시** 도움을 구하십시오.

환자가 2주이상 슬픈 감정에 빠져있는 것 같으면 의사와 상담하십시오.

Feeling Sad. Korean.

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).