

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.
- 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.

Відчуття суму

Відчуття суму є нормальним, коли щось іде не так, або якщо Ви когонебудь втрачаєте. Найчастіше згодом ці почуття проходять, і Ви починаєте почувати себе краще.

Якщо ці відчуття занадто сильні, або вони впливають на Ваше повсякденне життя протягом більше двох тижнів, зверніться до свого лікаря. В цьому випадку може допомогти лікування.

Ознаки

- Втрата інтересу до речей, які Вам подобалися
- Відчуття занепокоєння
- Занадто довгий сон або безсоння
- Постійне відчуття втоми або нестача енергії
- Збільшення ваги або схуднення
- Утрата апетиту
- Вам важко сконцентруватися або запам'ятати що-небудь
- У Вас почуття розпачу, провини, марності або безпорадності
- У Вас головні болі, болі в животі, проблеми з кишечником або біль, який не проходить після приймання ліків.

Якщо у Вас спостерігається одна з цих ознак протягом більше двох тижнів, або якщо Ви думаєте про те, щоб завдати шкоди собі або іншим, зверніться до свого лікаря. Можливо, у Вас депресія.

Медичний догляд за Вами

Для того щоб відчувати себе краще, в якості першого кроку потрібно поговорити з ким-небудь, хто може Вам допомогти. Це може бути лікар або консультант. Догляд за Вами може також включати прийом ліків і консультування. Нижче наведені деякі поради, які можуть Вам допомогти:

- Приймайте здорову їжу і уникайте їжі, багаті калоріями.
- Пийте багато води.
- Уникайте вживання алкоголю й наркотиків.
- Намагайтеся щоночі спати 7 - 8 годин.
- Залишайтеся активними, навіть якщо не відчуваєте до цього бажання.
- Плануйте свою діяльність на кожний день.
- Щодня ставте перед собою невелику мету, якої Ви можете досягти, наприклад, виконати невелику роботу або прогулятися.
- По можливості уникайте стресів.
- Уникайте самотності.

- 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.

- Вступіть в групу підтримки.
- Поговоріть з представниками духовенства або духовними лідерами.
- Помоліться або займіться медитацією.
- Поговоріть про свої почуття з членами своєї родини або з друзями.
- Занотуйте свої думки й почуття.
- Дозвольте Вашій родині і друзям допомогти Вам.

Родина і друзі можуть допомогти.

Дуже важливо надавати допомогу в лікуванні. Ваші близькі, можливо, не мають ані сил, ні бажання просити про допомогу. Як можна допомогти:

- Запропонуйте сходити до лікаря разом із своїми близькими. Ви можете поставити питання і записати відповіді.
- Запросіть вийти на прогулянку або на пікнік. Не сумуйте, якщо він або вона відмовиться. Продовжуйте свої пропозиції, але не будьте занадто наполегливими.
- Надавайте емоційну підтримку, розмовляючи і уважно вислуховуючи. Не ігноруйте почуття, але привертайте увагу до реальності і пропонуйте надію.
- Запевняйте його (її) у тому, що він або вона незабаром будуть почувати себе краще.
- **Не пропустіть** слів або вчинків, які показують, що він (вона) думає, що жити не варто. **Не пропустіть** слів або вчинків з бажанням поранити кого-небудь. **Негайно** зверніться по допомогу у відділення швидкої допомоги лікарні.

Поговоріть з лікарем, якщо Ви думаєте, що Ви або близька Вам людина зазнають почуття суму протягом більше двох тижнів.

Feeling Sad. Ukrainian.

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.