

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.

उदासी महसूस करना

कुछ ग़लत हो जाने पर अथवा जब कोई अपना नहीं रहता तब उदास अथवा अप्रसन्न होना एक सामान्य बात है। कई बार समय के साथ ये भावनाएँ समाप्त हो जाती हैं और आप बेहतर महसूस करने लगते हैं।

यदि ये भावनाएँ अत्यंत गहरी हों अथवा 2 सप्ताह से अधिक समय तक आपके दैनंदिन जीवन को प्रभावित करती हैं तो अपने चिकित्सक से मिलें। उपचार से आपको लाभ हो सकता है।

लक्षण

- उन बातों में रुचि कम हो जाना, जिनमें आप आनंद लेते थे।
- बेचैनी अनुभव करना।
- बहुत अधिक सोना अथवा नींद न आना।
- हर समय थकान अथवा शक्तिहीनता का अनुभव करना।
- वजन बढ़ना अथवा घटना।
- भूख कम होना।
- कहीं ध्यान केंद्रित करने अथवा कुछ याद करने में कठिनाई।
- आशाहीनता, अपराध बोध, बेकार अथवा असहाय होने का अनुभव करना।
- सिर दर्द, पेट दर्द, शौच में समस्या अथवा ऐसा दर्द होना, जिसमें उपचार से लाभ नहीं होता।

यदि आपके ऐसे लक्षण 2 सप्ताह से अधिक समय तक रहते हैं अथवा यदि आपके मन में स्वयं को अथवा अन्य लोगों को क्षति पहुँचाने के विचार आते हैं, तो अपने चिकित्सक से मिलें। आप अवसाद रोग (डिप्रेशन) से ग्रस्त हो सकते हैं।

आपकी देखभाल

बेहतर महसूस करने हेतु पहला कदम किसी ऐसे व्यक्ति से बातचीत करना हो सकता है, जो आपकी सहायता कर सके। वह कोई चिकित्सक अथवा परामर्शदाता (काउन्सेलर) हो सकता है। आपकी देखभाल में दवाएँ तथा काउन्सेलिंग शामिल हो सकते हैं। यहाँ कुछ ऐसे कदमों का उल्लेख किया गया है जो आप सहायता हेतु उठा सकते हैं:

- स्वास्थ्यप्रद भोजन करें तथा जंक फूड से परहेज़ करें।
- भरपूर मात्रा में पानी पिएँ।
- मदिरा तथा नशीले पदार्थों के सेवन से बचें।
- हर रात 7-8 घंटे सोने का प्रयास करें।
- सक्रिय रहें, भले ही आपका ऐसा करने का मन न हो।
- अपनी दिन भर की गतिविधियों की योजना बनाएं।

- 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.

- प्रतिदिन अपने लिए एक छोटा सा लक्ष्य निर्धारित करें, जो आप कर सकते हैं, जैसे कोई छोटा सा काम करना अथवा सैर पर निकलना।
- यदि संभव हो तो तनाव से बचें।
- अकेले रहने से बचें।
- किसी सहायक समूह में शामिल हों।
- धर्मगुरुओं अथवा आध्यात्मिक पथ प्रदर्शकों से बात करें।
- प्रार्थना करें अथवा ध्यान लगाएँ।
- अपनी भावनाएँ परिजनों अथवा मित्रों को बताएँ।
- अपने विचारों तथा भावनाओं को लिख लें।
- अपने परिवार तथा मित्रों को अपनी सहायता करने दें।

परिजन तथा मित्र सहायक हो सकते हैं।

उपचार प्राप्त करने में किसी की सहायता करना महत्वपूर्ण है। संभव है कि आपके प्रियजन में सहायता माँगने की शक्ति अथवा इच्छा न हो। सहायता करने के तरीके:

- अपने प्रियजन के साथ चिकित्सक के पास जाने की पेशकश करें। आप प्रश्न पूछ सकते हैं, तथा विवरण लिख सकते हैं।
- संबंधित व्यक्ति को घूमने अथवा सैर पर जाने के लिए आमंत्रित करें। यदि वह इंकार करता/करती है तो निरुत्साहित न हों। बार-बार पूछते रहें, परंतु दबाव न डालें।
- बातचीत करके तथा ध्यानपूर्वक बातें सुनकर, उसे भावनात्मक समर्थन प्रदान करें। उसकी भावनाओं की अनदेखी न करें परंतु सच्चाई से अवगत कराएँ और आशा व्यक्त करें।
- उसे आश्चस्त करें कि समय के साथ वह बेहतर अनुभव करेगा/करेगी।
- ऐसे शब्दों अथवा क्रियाओं की **अनदेखी न करें** जिनसे यह प्रदर्शित होता है कि वह व्यक्ति जीवन को बेकार समझ रहा/रही है। अन्य लोगों को चोट पहुँचाने संबंधी शब्दों अथवा क्रियाओं की **अनदेखी न करें**। **तुरंत** किसी अस्पताल के आपातकालीन विभाग से सहायता प्राप्त करें।

यदि आपको लगता है कि आप में अथवा आपके प्रियजन में उदासी की ऐसी भावनाएं हैं जो 2 सप्ताह से अधिक समय से बनी हुई है, तो अपने चिकित्सक से इस संबंध में बात करें।