

# 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.

# الشعور بالحزن

يعد الشعور بالحزن أو عدم السعادة أمر طبيعي عند حدوث مشكلة أو فقدان شخص مقرب. وفي الغالب تذهب هذه المشاعر بمرور الوقت ويشعر الشخص بالتحسن.

ولكن إذا كانت هذه المشاعر مفرطة أو إذا أثرت على حياتك اليومية لأكثر من أسبوعين فعليك أن تزور الطبيب المختص، فالعلاج يفيد في مثل هذه الحالات.

## الأعراض

- فقدان الاهتمام بالأشياء التي اعتاد الشخص الاستمتاع بها
- الشعور بعدم الراحة
- كثرة أو عدم القدرة على النوم
- الشعور بالتعب طوال الوقت أو الافتقار إلى الطاقة الجسدية
- زيادة أو فقدان الوزن
- فقدان الشهية
- صعوبة التركيز أو التذكر
- الشعور باليأس أو الذنب أو عدم القيمة أو العجز
- حدوث نوبات الصداع أو آلام المعدة أو اضطرابات الأمعاء أو الآلام تستمر حتى مع العلاج

إذا شعرت بأي من هذه الأعراض لأكثر من أسبوعين، أو إذا شعرت برغبة في إيذاء نفسك أو الآخرين فعليك أن تزور الطبيب المختص، حيث يمكن أن تكون هذه العلامات هي أعراض الاكتئاب.

## طرق العناية

إن أول ما يساعد الشخص على الشعور بالتحسن هو التحدث إلى شخص يستطيع تقديم المساعدة. هذا الشخص يمكن أن يكون الطبيب أو المستشار المختص في مثل هذه الحالات. وتكون العناية في صورة تناول أدوية واستشارة المختصين. وفيما يلي بعض الأمور المفيدة التي يمكنك فعلها:

- تناول الطعام الصحي وتجنب الأطعمة السريعة الجاهزة
- شرب الكثير من الماء
- تجنب الكحوليات والعقاقير غير المشروعة
- النوم لمدة 7 - 8 ساعات كل ليلة
- الحركة والنشاط بشكل مستمر حتى وإن لم يشعر الشخص بالرغبة في ذلك
- التخطيط للأنشطة التي سيتم القيام بها طوال اليوم
- وضع هدف صغير يوميًا يمكن تحقيقه مثل القيام بمهمة بسيطة أو المشي لفترة من الوقت
- تجنب التوتر إن أمكن
- تجنب الوحدة

- 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.**

- الانضمام إلى مجموعة يعاني أفرادها من نفس الأعراض ويساعد بعضهم البعض
- التحدث إلى رجال الدين أو الزعماء الروحيين
- الصلاة أو التأمل
- مشاركة الأحاسيس والمشاعر مع الأهل والأصدقاء
- تدوين الأفكار والمشاعر
- تقبل مساعدة الأهل والأصدقاء

### الأهل والأصدقاء يمكنهم المساعدة.

- تعد مساعدة الشخص على بدء تلقي العلاج من الأمور الهامة للغاية. فهذا الشخص المقرب إليك قد لا تكون لديه الطاقة أو الرغبة لطلب المساعدة. ومن الأمور المفيدة في هذا الشأن:
- دعوة هذا الشخص المقرب إليك إلى الذهاب إلى الطبيب، حيث يمكنك طرح بعض الأسئلة عليه وتدوين الملاحظات.
- دعوة هذا الشخص إلى الخروج للتمشية أو التنزه. وفي حالة رفض الدعوة فلا تدع ذلك يثبط عزيمتك، بل استمر في عرض الأمر عليه، ولكن تجنب الإلحاح.
- استعن بطرق الدعم العاطفي مثل التحدث إليه والإنصات لما يقول. ولا تتجاهل مشاعره، بل أشر إلى الحقائق واجعله يتمسك بالأمل.
- أكد له أنه سوف يشعر بالتحسن بمرور الوقت.
- لا تتجاهل الكلمات أو الأفعال التي تبين اعتقاد هذا الشخص بأن الحياة لا قيمة لها. ولا تتجاهل كذلك الكلمات أو الأفعال التي تشير إلى الرغبة في إيذاء الآخرين، بل حاول الحصول على مساعدة على الفور من قسم الطوارئ بالمستشفى المختص.

تحدث إلى الطبيب في حالة وقوعك أو وقوع الشخص المقرب إليك تحت وطأة مشاعر الحزن لمدة تزيد على أسبوعين.

Feeling Sad. Arabic.

12/2006. 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)