

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.

Sentiment de tristesse

Se sentir triste ou malheureux est normal lorsque quelque chose ne va pas ou lorsque vous perdez quelqu'un. Ces sentiments disparaissent souvent avec le temps et vous vous sentez mieux.

Si ces sentiments sont considérables ou affectent votre vie de tous les jours pendant plus de 2 semaines, voyez votre médecin. Un traitement peut vous aider.

Signes

- Perte d'intérêt pour les choses que vous aimez
- Agitation
- Vous dormez trop ou ne pouvez pas dormir
- Vous vous sentez tout le temps fatigué(e) ou vous manquez d'énergie
- Prise ou perte de poids
- Perte d'appétit
- Vous avez des difficultés à vous concentrer ou à vous souvenir des choses
- Vous vous sentez désespéré(e), coupable, inutile, ou impuissant(e)
- Vous avez des maux de tête, des maux d'estomac, des problèmes de transit, ou une douleur qui ne disparaît pas avec un traitement

Si vous présentez un de ces signes pendant plus de 2 semaines, ou que vous pensez à vous faire du mal ou faire du mal aux autres, voyez votre médecin. Il se peut que vous fassiez une dépression.

Soins

Pour vous sentir mieux, la première chose à faire est de parler à quelqu'un qui peut vous aider. Cela peut être un médecin ou un conseiller. Votre prise en charge peut inclure des médicaments et des conseils. Voici certaines choses que vous pouvez faire :

- Ayez un régime alimentaire équilibré et évitez la nourriture industrielle.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Évitez l'alcool et les drogues.
- Essayez de dormir 7 à 8 heures par nuit.
- Restez actif/active, même si vous n'en avez pas envie.
- Prévoyez des activités pour chaque journée.
- Fixez-vous un petit objectif tous les jours que pouvez le faire, comme par exemple, effectuer une petite tâche ou aller vous promener.
- Si possible, évitez le stress.
- Évitez de rester seul(e).

Feeling Sad. African French.

- 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.

- Inscrivez-vous dans un groupe de soutien.
- Parlez au clergé ou à des leaders spirituels.
- Priez ou méditez.
- Faites part de vos sentiments à votre famille ou à vos amis.
- Écrivez ce que vous pensez ou ressentez.
- Laissez votre famille et vos amis vous aider.

Votre famille et vos amis peuvent vous aider.

Aider quelqu'un à prendre un traitement est important. La personne concernée peut ne pas avoir l'énergie ou l'envie de demander de l'aide.

Voici ce que vous pouvez faire :

- Proposez à votre partenaire d'aller voir le médecin avec vous. Vous pouvez lui poser des questions et prendre des notes.
- Invitez la personne à aller se promener ou à sortir. Ne vous découragez pas s'il ou elle dit non. Continuez de lui demander mais ne le/la forcez pas.
- Apportez votre soutien émotionnel en parlant avec lui/elle et en l'écoutant attentivement. N'ignorez pas les émotions, mais insistez sur les réalités et montrez lui qu'il y a de l'espoir.
- Rassurez-le/la en lui disant qu'avec le temps, il/elle se sentira mieux.
- **N'ignorez pas** les mots ou les actions démontrant que la personne pense que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue. **N'ignorez pas** les mots ou les actions qui dénotent une envie de faire mal aux autres. Demandez **immédiatement** de l'aide au service des urgences de l'hôpital.

Parlez avec votre médecin si vous pensez que vous ou la personne qui vous est chère se sent triste pendant plus de 2 semaines.

Feeling Sad. African French.

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.