

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.

Ощущение печали

Ощущение печали является нормальным, когда что-то идет не так, или если Вы теряете кого-нибудь. Чаще всего со временем эти чувства проходят, и Вы начинаете чувствовать себя лучше.

Если эти ощущения слишком сильные, или они оказывают влияние на Вашу повседневную жизнь в течение более двух недель, обратитесь к своему врачу. В этом случае может помочь лечение.

Симптомы

- Потеря интереса к вещам, которые Вам нравятся
- Ощущение беспокойства
- Слишком долгий сон или бессонница
- Постоянное ощущение усталости или недостаток энергии
- Увеличение веса или похудение
- Потеря аппетита
- Вам трудно сконцентрироваться или запомнить что-либо
- У Вас чувство отчаяния, вины, бесполезности или беспомощности
- У Вас головные боли, боли в животе, проблемы с кишечником или боль, которая не проходит после приема лекарств.

Если у Вас наблюдается один из этих признаков в течение более двух недель, или если Вы думаете о том, чтобы нанести вред себе или окружающим, обратитесь к своему врачу. Возможно у Вас депрессия.

Медицинский уход за Вами

Для того чтобы почувствовать себя лучше, в качестве первого шага нужно поговорить с кем-нибудь, кто может Вам помочь. Это может быть врач или консультант. Уход за Вами может также включать прием лекарств и консультирование. Ниже приведены некоторые советы, которые могут Вам помочь:

- Принимайте здоровую пищу и избегайте пищи, богатой калориями.
- Пейте много воды.
- Избегайте употребления алкоголя и наркотиков.
- Старайтесь каждую ночь спать 7 - 8 часов.

- 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.

- Оставайтесь активными, даже если Вы не чувствуете себя активными.
- Планируйте свою деятельность каждый день.
- Каждый день ставьте перед собой небольшую цель, которую Вы можете достичь, например, выполнить небольшую работу или прогуляться.
- По возможности избегайте стрессов.
- Избегайте одиночества.
- Вступите в группу поддержки.
- Поговорите с представителями духовенства или духовными лидерами.
- Помолитесь или займитесь медитацией.
- Поговорите о своих чувствах с членами своей семьи или с друзьями.
- Запишите свои мысли и чувства.
- Позвольте Вашей семье и друзьям помочь Вам.

Семья и друзья могут помочь.

Очень важно оказывать помощь в излечении. Ваши близкие могут не иметь сил или желания просить о помощи. Как можно помочь:

- Предложите сходить к врачу вместе с близким Вам человеком. Вы можете задать вопросы и записать ответы.
- Пригласите выйти на прогулку или на пикник. Не унывайте, если он или она откажется. Продолжайте свои предложения, но не будьте слишком настойчивы.
- Оказывайте эмоциональную поддержку, разговаривая и внимательно выслушивая. Не игнорируйте чувства, но обращайтесь внимание на реальность и предлагайте надежду.
- Подбадривайте его (ее) в том, что он или она со временем станут чувствовать себя лучше.
- **Не пропускайте** слов или поступков, которые показывают, что он (она) думает, что жить не стоит. **Не пропускайте** слов или поступков с желанием причинить кому-то боль. **Немедленно** обратитесь за помощью в отделение скорой помощи больницы.

Поговорите с врачом, если Вы думаете, что Вы или близкий Вам человек испытывают чувство печали в течение более двух недель.

Feeling Sad. Russian

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.