

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.

Sensação de tristeza

Sentir-se triste ou infeliz é normal quando as coisas não estão bem ou quando você perde alguém. Esses sentimentos freqüentemente desaparecem com o passar do tempo e você se sente melhor.

Se esses sentimentos forem graves ou interferirem em sua vida diária por mais de 2 semanas, consulte seu médico. O tratamento pode ajudar.

Sinais

- Perda de interesse em coisas que você gosta
- Sentir-se inquieto
- Dormir demais ou não conseguir dormir
- Sentir-se cansado ou com falta de energia o tempo todo
- Ganhar ou perder peso
- Perda de apetite
- Dificuldade para se concentrar ou lembrar coisas
- Sentir-se sem esperança, culpado, inútil ou impotente
- Dor de cabeça, dor de estômago, problemas de intestino ou dor que não melhora com tratamento

Consulte seu médico se você apresentar algum desses sinais por mais de 2 semanas ou se estiver pensando em fazer algum mal a si próprio ou a outras pessoas. Você pode estar com depressão.

Seu tratamento

O primeiro passo para se sentir melhor é conversar com alguém que possa ajudá-lo. Essa pessoa pode ser um médico ou um conselheiro. O tratamento pode incluir medicamentos e aconselhamento. As dicas apresentadas a seguir podem ajudá-lo:

- Consuma uma dieta saudável e evite alimentos muito calóricos e pouco nutritivos.
- Beba bastante água.
- Evite o consumo de álcool e de drogas.
- Tente dormir entre 7 a 8 horas por noite.

- 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.
- 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.

- Mantenha-se ativo, mesmo se não sentir vontade de fazer nada.
- Planeje as atividades do dia.
- Estabeleça um pequeno objetivo que possa ser atingido a cada dia, como realizar uma tarefa ou fazer uma caminhada.
- Se possível, evite o stress.
- Evite ficar sozinho.
- Entre para um grupo de apoio.
- Converse com um religioso ou líder espiritual.
- Reze ou medite.
- Compartilhe seus sentimentos com sua família ou com amigos.
- Anote seus pensamentos e sentimentos.
- Deixe que a sua família e seus amigos o ajudem.

A família e os amigos podem ajudar.

É importante ajudar alguém a fazer tratamento. A pessoa que você ama pode não ter energia ou desejar pedir ajuda. Maneiras de ajudar.

- Ofereça-se para ir ao médico com a pessoa que você ama. Você poderá fazer perguntas e anotar pontos importantes.
- Convide a pessoa para caminhadas ou passeios. Não desanime se ele ou ela rejeitar o convite. Continue convidando, mas sem pressionar.
- Ofereça apoio emocional conversando e ouvindo o que a pessoa tem a dizer. Não ignore sentimentos, mas mostre a realidade e que existe esperança.
- Ajude a pessoa a recuperar a confiança de que ele ou ela se sentirá melhor com o passar do tempo.
- **Não ignore** palavras ou ações que mostrem que a pessoa acha que a vida não vale a pena. **Não ignore** palavras ou ações sobre fazer mal a outras pessoas. Procure ajuda **imediatamente** no pronto-socorro de um hospital.

Converse com seu médico se você ou uma pessoa que você ama apresentar sentimentos de tristeza com duração de mais de 2 semanas.

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.