

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.

Sentimiento de tristeza

Sentirse triste o infeliz es normal cuando sucede algo malo o cuando se pierde a alguien. Con frecuencia estos sentimientos desaparecen con el tiempo y uno se siente mejor.

Si estos sentimientos son muy fuertes o afectan su vida diaria durante más de 2 semanas, consulte con su médico. Un tratamiento lo puede ayudar.

Señales

- Perder interés en las cosas que disfruta
- Sentirse inquieto
- Dormir demasiado o no poder dormir
- Sentirse cansado todo el tiempo o sin energía
- Subir o bajar de peso
- Perder el apetito
- Tener dificultad para concentrarse o recordar cosas
- Sentirse desesperanzado, culpable, sin ningún valor o indefenso
- Tener dolores de cabeza, de estómago, problemas intestinales o dolores que no mejoran con el tratamiento

Si sufre alguno de estos síntomas durante más de 2 semanas o está pensando en lastimarse a usted mismo o a otras personas, consulte con su médico. Es posible que tenga depresión.

Cuidados

El primer paso para sentirse mejor es hablar con alguien que lo pueda ayudar. Esta persona puede ser un médico o un consejero. Sus cuidados podrían incluir medicamentos y asesoría. A continuación se enumeran consejos que le podrían ser de utilidad:

- coma una dieta saludable y evite la comida “basura”;
- beba mucha agua;
- evite el alcohol y las drogas ilícitas;
- trate de dormir entre 7 y 8 horas todas las noches;
- manténgase activo, incluso si no tiene ganas;
- planifique actividades para el día;

FeelingSad. Spanish.

- 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.

- propóngase todos los días una meta que pueda cumplir, como realizar una pequeña tarea o dar un paseo caminando;
- evite el estrés de ser posible;
- evite estar solo;
- únase a un grupo de apoyo;
- converse con un miembro del clero o con un líder espiritual;
- rece o medite;
- comparta sus sentimientos con la familia o amigos;
- escriba sus pensamientos y sentimientos;
- deje que sus familiares y amigos lo ayuden.

La familia y los amigos pueden ayudar.

Ayudar a alguien a que busque tratamiento es importante. Es posible que su ser querido no tenga la energía o el deseo de pedir ayuda. Formas de ayudar:

- Ofrecerse a acompañar a su ser querido al médico. Puede hacer preguntas y tomar notas.
- Invitar a la persona a caminar o a hacer excursiones. No se desanime si dice que no. Siga invitándola, pero no la obligue.
- Entréguele apoyo emocional mediante conversaciones y escuchando atentamente lo que dice. No ignore sus sentimientos, pero señale lo que es real y ofrezca esperanza.
- Dé la tranquilidad de que con el tiempo se sentirá mejor.
- **No ignore** palabras o acciones que muestren que la persona piensa que la vida no vale nada, como **tampoco** las que tienen relación con lastimar a los demás. Busque ayuda **de inmediato** en el Departamento de Urgencias de un hospital.

Converse con su médico si piensa que usted o su ser querido tiene sentimientos de tristeza durante más de 2 semanas.

FeelingSad. Spanish.

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.