

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.

Buồn Chán

Buồn chán hoặc buồn bực là cảm giác bình thường khi quý vị gặp trục trặc hoặc bị mất người thân. Những cảm giác này dần dần sẽ qua và quý vị sẽ cảm thấy vui hơn.

Nếu các cảm giác này trở nên nghiêm trọng hoặc ảnh hưởng tới cuộc sống hàng ngày của quý vị trong hơn 2 tuần, hãy đi khám bác sĩ. Việc điều trị có thể hữu ích.

Các Dấu Hiệu

- Không hứng thú với những gì mà quý vị từng ưa thích
- Có cảm giác mất ngủ
- Ngủ quá nhiều hoặc không thể ngủ được
- Luôn có cảm giác mệt mỏi hoặc thiếu sinh lực
- Tăng cân hoặc giảm cân
- Chán ăn
- Khó tập trung suy nghĩ hoặc khó nhớ
- Có cảm giác tuyệt vọng, có lỗi, bất lực hoặc vô dụng
- Đau đầu, đau bụng, gặp các vấn đề về ruột, hoặc bị đau không dứt khi được chữa trị

Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu nào trong số này trong hơn 2 tuần hoặc quý vị có ý nghĩ gây tổn hại cho bản thân hoặc người khác, hãy tới gặp bác sĩ. Quý vị có thể mắc bệnh trầm cảm.

Việc Chăm Sóc Chữa Trị của Quý Vị

Bước đầu tiên giúp quý vị cảm thấy vui hơn là nói chuyện với một người nào đó có thể giúp mình. Người đó có thể là bác sĩ hoặc cố vấn viên. Việc chăm sóc chữa trị của quý vị có thể bao gồm dùng thuốc và cố vấn. Sau đây là những việc mà quý vị có thể làm để giúp mình cảm thấy vui hơn:

- Ăn uống lành mạnh và tránh ăn vặt.
- Uống nhiều nước.
- Tránh dùng đồ uống có cồn và ma túy bất hợp pháp.
- Cố gắng ngủ từ 7 tới 8 giờ mỗi đêm.
- Vận động cơ thể, ngay cả khi quý vị cảm thấy không muốn vận động.
- Lập kế hoạch trước cho các hoạt động trong ngày.

Feeling Sad. Vietnamese.

- 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.

- Đặt ra một mục tiêu nhỏ hàng ngày mà mình có thể làm được, thí dụ như làm một việc nhỏ hoặc đi bộ.
- Tránh căng thẳng khi có thể.
- Tránh ở một mình.
- Tham gia một nhóm trợ giúp.
- Nói chuyện với giới tăng lữ hoặc mục sư.
- Cầu nguyện hoặc ngồi thiền.
- Chia sẻ cảm giác với gia đình hoặc bạn bè.
- Ghi lại các suy nghĩ và cảm xúc của quý vị.
- Để gia đình và bạn bè giúp đỡ.

Gia đình và bạn bè có thể giúp đỡ.

Việc giúp người khác đi chữa trị đóng vai trò rất quan trọng. Người thân của quý vị có thể không có sinh lực hoặc không mong muốn nhờ giúp đỡ. Quý vị có thể giúp đỡ người thân của mình bằng cách:

- Đề nghị đi khám bác sĩ với người thân của quý vị. Quý vị có thể đặt câu hỏi và ghi chép lại.
- Mời người đó đi bộ hoặc ra ngoài trời. Đừng nản chí nếu họ từ chối. Hãy tiếp tục đề nghị, nhưng đừng ép họ.
- Giúp đỡ về tinh thần bằng cách tâm sự và lắng nghe thật chân thành. Không thờ ơ với cảm xúc của họ, nhưng cũng chỉ ra thực tế và giúp họ hy vọng.
- An ủi rằng dần dần họ sẽ cảm thấy vui hơn.
- **Không nên bỏ qua** những từ ngữ hoặc hành động cho người đó thấy rằng cuộc sống thật vô dụng. **Đừng nên bỏ qua** những từ ngữ hoặc hành động về việc làm tổn thương người khác. Đi chữa trị **ngay** tại phòng cấp cứu ở bệnh viện.

Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị nghĩ rằng quý vị hoặc người thân có cảm giác buồn chán kéo dài trong hơn 2 tuần.

Feeling Sad. Vietnamese.

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.