

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.

Malungkot na Damdamin

Ang malungkot na damdamin ay karaniwan kapag may nangyaring hindi maganda o mawalan kayo ng minamahal sa buhay. Ang mga damdaming ito ay madalas na kusang nawawala sa paglipas ng panahon at bubuti ang inyong pakiramdam.

Kung ang mga damdaming ito ay malala o naapektuhan ang inyong pang-araw-araw na buhay sa loob ng higit sa 2 linggo, makipagkita sa inyong doktor. Makakatulong ang paggagamot.

Mga Palatandaan

- Nawawalan ng interes sa mga bagay na inyong kinawiwilihan
- Pagkabalisa
- Sobra ang tulog o kaya ay hindi makatulog
- Pakiramdam na palaging pagod o kulang sa enerhiya
- Bumibigat o gumagaan ang timbang
- Nawawalan ng ganang kumain
- Nahihirapang magtuon ng atensyon o makaalala
- Pakiramdam ng kawalan ng pag-asa, nakokonsensiya, kawalang-halaga, o kahinaan
- Pagsakit ng ulo, pagsakit ng tiyan, problema sa pagdumi, o sakit na hindi naiibsan ng gamot

Kung inyong nararandaman ang kahit alin sa mga palatandaang ito sa loob ng higit sa 2 linggo o kaya ay iniisip ninyong saktan ang inyong sarili o ang ibang tao, makipagkita sa inyong doktor. Maaaring nakararanas kayo ng depresyon.

Ang Inyong Pangangalaga

Ang unang hakbang upang mapabuti ang inyong pakiramdam ay ang makipag-usap sa isang taong makakatulong sa inyo. Maaaring ito ay doktor o tagapayo. Maaaring kasama sa pangangalaga sa inyo ang pag-inom ng gamot at pagpapayo. Narito ang mga bagay na maaari ninyong gawin na makakatulong:

- Kumain ng pampalusog na pagkain at iwasan ang pagkaing walang sustansiya (junk food).

Feeling sad. Tagalog.

- 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.
- 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.

- Uminom ng maraming tubig.
- Iwasan ang alkohol/alak at mga droga sa lansangan.
- Subukang matulog ng 7-8 oras gabi-gabi.
- Manatiling aktibo, kahit hindi ito ang pakiramdam ninyo.
- Planuhin ang mga gawain para sa buong araw.
- Magtakda ng maliit na layunin bawat araw na maaari ninyong gawin, kagaya ng maliit na trabaho o kaya ay maglakad-lakad.
- Iwasan ang matinding pagod kung maaari.
- Iwasan ang mapag-isa.
- Sumali sa isang grupong nagbibigay-suporta.
- Makipag-usap sa pari o espiritwal na pinuno.
- Magdasal o magnilay-nilay.
- Ibahagi ang inyong mga nararamdaman sa mga pamilya o kaibigan.
- Isulat ang inyong mga naiisip at mga nararamdaman.
- Hayaang tulungan kayo ng inyong mga pamilya at kaibigan.

Makakatulong ang mga pamilya at kaibigan.

Ang pagtulong sa isang tao na makakuha ng lunas ay mahalaga. Ang minamahal ninyo sa buhay ay maaaring walang lakas o kagustuhang humingi ng tulong. Mga paraan upang makatulong:

- Ialok ang pagpunta sa doktor kasama ng inyong mahal sa buhay. Maaari kayong magtanong at isulat ang mga kasagutan.
- Anyayahan ang tao na maglakad-lakad at lumabas. Huwag panghinaan ng loob kung tumanggi ito. Ipagpatuloy ang pag-anyaya, ngunit huwag itong ipipilit.
- Magbigay ng emosyonal na suporta sa pamamagitan ng pag-uusap at masinsinang pakikinig. Huwag ipagwalang-bahala ang nararamdaman, ngunit ipamalas ang mga katotohanan at bigyan ng pag-asa.
- Turuang magtiwalang muli na sa paglipas ng panahon siya ay bubuti rin.
- **Huwag ipagwalang-bahala** ang mga salita o kilos na nagpapahiwatig na iniisip ng tao na walang saysay ang buhay. **Huwag ipagwalang-bahala** ang mga salita o kilos tungkol sa pananakit sa iba. Magpatulong **kaagad** sa departamento ng emergency ng isang ospital.

Kausapin ang inyong doktor kung iniisip ninyo na kayo o ang inyong mahal sa buhay ay may mga nararamdamang pagkalungkot na nagtatagal ng higit sa 2 linggo.

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.

Feeling sad. Tagalog.