

Sensação de tristeza

Feeling Sad

Feeling sad or unhappy is normal when something goes wrong. These feelings often go away with time and you feel better.

When these feelings occur each day and last for more than 2 weeks, get in the way of your ability to go to school or work, or affect your self-esteem, then it is important to get help.

Signs

Use this list to mark any signs that you have had for 2 weeks or more:

- Loss of interest and pleasure in activities you have enjoyed
- Feeling sad, irritable, empty or down in the dumps
- Spending a lot of time alone
- Restless, not able to sit still or feeling slow
- Feeling worthless or guilty
- Feeling hopeless
- Thoughts of death or harming yourself
- Changes in appetite, weight loss or weight gain
- Change in how you are sleeping, such as not sleeping or sleeping too much
- Problems concentrating, thinking, remembering, or making decisions
- Loss of energy or feeling tired all of the time

Sentir-se triste ou infeliz é normal quando as coisas não estão bem. Esses sentimentos frequentemente desaparecem com o passar do tempo e você passa a se sentir melhor.

Quando esses sentimentos aparecem todos os dias e duram mais de duas semanas, impedem você de ir trabalhar ou de ir à escola ou afetam sua autoestima, é importante pedir ajuda.

Sintomas

Marque nesta lista os sintomas que você apresentou por duas semanas ou mais:

- Perda de interesse e prazer em atividades de que gostava
- Sensação de tristeza, irritação, vazio ou abatimento
- Passar muito tempo sozinho
- Inquietude, incapacidade de ficar parado ou sensação de lentidão
- Sensação de inutilidade ou culpa
- Sensação de desesperança
- Pensamentos sobre a morte ou sobre fazer mal a si mesmo
- Mudanças no apetite ou perda ou ganho de peso
- Mudanças em seu padrão de sono, por exemplo, não conseguir dormir ou dormir demais
- Problemas para se concentrar, raciocinar, lembrar-se das coisas ou tomar decisões
- Perda de energia ou sensação de cansaço contínua

❑ Loss of interest in sex

If you have any of these signs for more than 2 weeks, talk to your doctor. You may have a health condition called depression. If you are thinking of harming yourself or others, seek help **right away** by going to a hospital emergency room.

Your Care

The first step to feeling better is talking to someone who can help you. This might be a doctor, counselor or other mental health professional. Getting help early can shorten how long depression lasts, make it less serious and reduce the chance it will happen again. Your care may include medicine and counseling.

Here are things you can do that can help:

- Eat a healthy diet and avoid junk food.
- Stay active, even if you do not feel like it.
- Try to get 8 hours of sleep each night.
- Avoid being alone.
- Avoid stress if possible.
- Treat yourself with respect and kindness.
- Join a support group.
- Talk to clergy or spiritual leaders.
- Pray or meditate.
- Set a small goal each day that you can do, such as a small task or take a walk.

❑ Perda de interesse em atividades sexuais

Se você apresentar algum desses sintomas por mais de duas semanas, converse com seu médico. Talvez você esteja com uma condição chamada depressão. Se estiver pensando em fazer mal a si mesmo ou a outras pessoas, peça ajuda **imediatamente** indo ao pronto-socorro de um hospital.

Cuidados necessários

O primeiro passo para se sentir melhor é conversar com alguém que possa ajudar. Pode ser um médico, um terapeuta ou outro profissional da área da saúde mental. Receber ajuda no início pode reduzir a duração da depressão, fazer com que seja menos grave e diminuir a chance de que volte a acontecer. O tratamento pode incluir medicamentos e aconselhamento.

As dicas apresentadas a seguir podem ajudar:

- Mantenha uma dieta saudável e evite alimentos muito calóricos e pouco nutritivos.
- Mantenha-se ativo, mesmo se não sentir vontade de fazer nada.
- Tente dormir oito horas por noite.
- Evite ficar sozinho.
- Se possível, evite o estresse.
- Trate a si mesmo com respeito e carinho.
- Entre para um grupo de apoio.
- Converse com um religioso ou líder espiritual.
- Ore ou medite.
- Estabeleça um pequeno objetivo que possa ser cumprido a cada dia, como realizar uma tarefa ou fazer uma caminhada.

- Share your feelings with family or friends.
 - Write your thoughts and feelings in a journal.
 - Be patient with yourself.
 - Think about joyful events in your life by looking at videos or photos.
 - Plan to do something you enjoy each day.
 - Do creative activities, such as drawing, painting and poetry.
 - Avoid alcohol and street drugs.
 - Ask your doctor about other ways to deal with sadness, such as medicine.
 - Let your family and friends help you.
- Compartilhe seus sentimentos com sua família ou com amigos.
 - Escreva sobre seus pensamentos e sentimentos em um diário.
 - Tenha paciência consigo mesmo.
 - Pense nos acontecimentos felizes de sua vida revendo vídeos ou fotos.
 - Planeje fazer algo de que gosta todos os dias.
 - Faça atividades criativas, como desenhar, pintar e escrever poesia.
 - Evite o consumo de álcool e de drogas.
 - Pergunte a seu médico sobre outras maneiras de lidar com a tristeza, por exemplo, com medicamentos.
 - Deixe que sua família e seus amigos o ajudem.

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.

Here are things you can do 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 by talking and careful listening.
- Give hope that he or she will feel better with time.

A família e os amigos podem ajudar

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

Estas são algumas sugestões do que você pode fazer para 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 a pessoa rejeitar o convite. Continue convidando, mas sem pressionar.
- Ofereça apoio emocional conversando e ouvindo atentamente.
- Expresse esperança de que a pessoa se sentirá melhor com o passar do tempo.

- **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.
- **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.

Talk to your doctor if you think you or a loved one has feelings of sadness that last for more than 2 weeks.

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