

# Плохое настроение

## 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
- 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.

Плохое настроение — нормально, если у вас что-то идет не так. Со временем оно проходит, и вы чувствуете себя лучше.

Если плохое настроение или тоска возникают каждый день и длятся более 2 недель, мешают учебе или работе либо влияют на вашу самооценку, то вам необходима помощь.

### Признаки

Отметьте все признаки, которые вы наблюдаете у себя более 2 недель:

- Потеря интереса к любимым занятиям
- Грусть, раздражительность, опустошенность или подавленность
- Длительное пребывание в одиночестве
- Беспокойство, неспособность сидеть на месте или медлительность
- Чувство своей ничтожности или вины
- Чувство безнадежности
- Мысли о смерти или причинении себе вреда
- Изменение аппетита и веса
- Нарушения сна (длительный сон или бессонница)
- Проблемы с вниманием, мышлением, запоминанием или принятием решений
- Упадок сил или постоянная усталость
- Потеря интереса к сексу

Если какой-либо признак сохраняется более 2 недель, обратитесь к врачу. Возможно, у вас депрессия. Если вы думаете, чтобы причинить вред себе или окружающим, **немедленно** обратитесь в отделение неотложной помощи.

## 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.
- 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.

## Лечение

Первый шаг к тому, чтобы почувствовать себя лучше, — поговорить с тем, кто может вам помочь: врачом, психологом или специалистом по психическому здоровью. Оперативно оказанная помощь может сократить продолжительность депрессии, облегчить ее и снизить вероятность ее повторения. Лечение может включать прием лекарств и психологическую помощь.

Рекомендации:

- Придерживайтесь здорового питания.
- Ведите активный образ жизни, даже если вам не хочется.
- Каждую ночь старайтесь спать 8 часов.
- Не оставайтесь в одиночестве.
- По возможности избегайте стресса.
- Относитесь к себе с уважением и добротой.
- Вступите в группу поддержки.
- Поговорите с представителем духовенства.
- Молитесь или медитируйте.
- Каждый день ставьте перед собой простую цель, например выполнить небольшое задание или прогуляться.
- Расскажите близким, что вы чувствуете.
- Заведите дневник и записывайте свои мысли и ощущения.
- Будьте терпеливы сами с собой.
- Вспоминайте радостные события, просматривая видео или фото.
- Планируйте на каждый день приятное занятие.
- Займитесь творчеством, например рисуйте или сочиняйте стихи.
- Не употребляйте ни алкоголь, ни наркотики.

- Ask your doctor about other ways to deal with sadness, such as medicine.
- Let your family and friends help you.
- Спросите врача о других способах справиться с подавленностью, например о лекарствах.
- Принимайте помощь от близких и друзей.

## 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.
- **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.**

## Помощь семьи и друзей

Помогите своему близкому получить квалифицированную помощь. Возможно, у него нет сил или желания попросить о помощи.

Как вы можете помочь:

- Предложите вместе сходить к врачу. На приеме вы можете задать вопросы и записать ответы.
- Приглашайте человека на прогулки. Не расстраивайтесь, если он откажется. Продолжайте приглашать, но не принуждайте.
- Поддержите человека эмоционально, разговаривая и внимательно слушая.
- Дайте ему надежду на то, что со временем наступит улучшение.
- **Не игнорируйте** слова и действия человека, указывающие на то, что он считает жизнь бесполезной. **Не игнорируйте** слова и действия, указывающие на причинение вреда другим людям. **Немедленно** обратитесь в отделение неотложной помощи.

**Поговорите с врачом, если думаете, что вы или ваш близкий находитесь в подавленном настроении более 2 недель.**