슬픈 감정

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.

뭔가 일이 잘못되었을 때 슬픈거나 또는 불행한 것은 당연합니다. 시간이 지나면서 흔히 이러한 감정이 사라지고 기분이 회복됩니다.

이러한 감정이 매일 발생하고 2 주 이상 지속되고, 학교나 직장 생활 능력에 방해가 되거나, 또는 귀하의 자존감에 영향을 미칠 때, 도움을 받는 것이 중요합니다.

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.

징후

이 목록을 사용하여 여러분께서 2 주 이상 보유했던 징후를 표시하십시오:

- ❑ 즐겼던 활동에 대한 흥미 및 즐거움 상실
- ❑ 슬프고, 짜증나는 감정, 상실감 또는 우울감
- ❑ 혼자 많은 시간을 보냄
- ❑ 안절부절, 가만히 앉아 있을 수 없거나 또는 느릿느릿한 감정
- ❑ 가치 없다는 느낌 또는 죄책감
- ❑ 절망적인 느낌
- ❑ 죽음이나 자신을 해칠 생각
- ❑ 식욕, 체중 감소 또는 체중 증가의 변화
- ❑ 잠을 자지 않거나 또는 너무 많이 자는 등, 수면 방식에서의 변화
- ❑ 집중, 생각, 기억 또는 결정하는 문제
- ❑ 에너지 손실 또는 항상 피곤함
- ❑ 섹스에 대한 흥미 상실

2 주 이상 이러한 징후가 있으면, 의사와 상담하십시오. 우울증이라는 건강 문제가 있을 수 있습니다. 자신이나 다른 사람을 해칠 생각이라면, 병원 응급실로 가셔서 **즉시** 도움을 구하십시오.

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.
- Ask your doctor about other ways to deal with sadness, such as medicine.
- Let your family and friends help you.

치료 방법

기분이 좋아지려면 우선 여러분을 도와줄 수 있는 사람과 대화를 하는 것입니다. 대화 상대자가 의사, 상담사 또는 기타 정신 건강 전문가일 수 있습니다. 조기에 도움을 받으면 우울증이 지속되는 시간을 단축하고, 심각하지 않게 하며 재발할 가능성을 줄일 수 있습니다. 약을 먹고 상담을 해야 할 경우도 있습니다.

여기 몇 가지 해보실 수 있는 도움말을 드리겠습니다:

- 건강한 식사를 하고 정크 푸드는 피하십시오.
- 기분이 안나더라도 하루 온종일 바쁘게 움직이십시오.
- 매일 8시간 수면을 취하도록 노력하십시오.
- 가능한 혼자 있지 마십시오.
- 가능한 스트레스를 피하십시오.
- 존중과 친절로 자신을 대하십시오.
- 지원 그룹에 참여하십시오.
- 목사나 영적 지도자와 대화를 나누세요.
- 기도나 명상을 하십시오.
- 매일 작은 목표를 세우고 실천에 옮기거나 밖에 나가 걷기를 하십시오.
- 자신의 감정을 가족이나 친구와 나누십시오.
- 생각과 감정을 일지에 적어보십시오.
- 자신에 대한 인내심을 가지십시오.
- 동영상이나 사진을 보며 자신의 인생에서 즐거운 이벤트를 생각해 보십시오.
- 매일 즐기려는 활동을 계획하십시오.
- 그림, 회화, 시와 같은 창의적인 활동을 하십시오.
- 술이나 마약을 피하십시오.
- 약물과 같이 슬픔에 대처하는 다른 방법에 대해 담당의와 상의하십시오.
- 가족이나 친구에게 도움을 청하세요.

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.

가족과 친구가 도와줄 수 있습니다

치료를 받도록 도와주는 것이 중요합니다. 환자 자신은 도움을 청할만한 에너지나 의욕이 없을 수 있습니다.

도움이 되도록 할 수 있는 방법은 다음과 같습니다.

- 사랑하는 사람에게 의사를 함께 보러 가자고 하십시오. 이것 저것 물어보고 메모하십시오.
- 함께 걷거나 바람쐬러 나가자고 청하십시오. 환자가 싫다고 말해도 낙담하지 마십시오. 계속 요청하되, 강요하지 마십시오.
- 같이 대화하고 환자의 말을 들어주곤하여 정서적 지원을 하십시오.
- 시간이 지나면 나아질 것이라는 희망을 주십시오.
- 환자가 인생이 허무하다는 말이나 행동을 할 때 그냥 **무시하지 마십시오** 다른 사람을 해치겠다는 말이나 행동도 그냥 **무시하지 마십시오**. 병원 응급실을 찾아가 **즉시** 의료적 도움을 구하십시오.

환자가 2 주 이상 슬픈 감정에 빠져있는 것 같으면 담당의와 상의하십시오.

© 2005 - February 18, 2021, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.