

RAZUMIJEVANJE DEPRESIJE I ANKSIOZNOSTI

Depresija



Poremećaj mentalnog zdravlja kojeg karakteriziraju golemi osjećaji tuge. Depresija je povezana sa smanjenim raspoloženjem i interesom. Značajke depresije su neaktivnost i niske razine energije.

Anksioznost

Poremećaj mentalnog zdravlja može se opisati kao sklonost pretjerane brige o tome što se može dogoditi u budućnosti i ili osjećaja neopravdanog straha.



Okidači



Glavni okidaču za ove poremećaje su biokemijska neravnoteža, teška životna iskustva i negativni čimbenici okoline.

Posjetite liječnika

Depresija i anksioznost mogu se liječiti u potpunosti – procjenjuje se da preko 90% pacijenata pozitivno reagira na tretman.

