

POROZUMĚNÍ DEPRESI A ÚZKOSTI

Deprese



Deprese je závažná, dlouhotrvající porucha psychiky projevující se snížením až vymizením schopnosti prožívat potěšení, pokleslými náladami a patologickým smutkem.

Úzkost



Úzkost je složitá kombinace emocí, zahrnující strach, zlé předtuchy a obavy. Často je doprovázena fyzickými příznaky, jako je bušení srdce, pocit nevolnosti, bolest na hrudi, zkrácené dýchání, chvění rukou. Úzkost je nepříjemný emoční stav, jehož příčinu není možné definovat.

Spouštěče



Hlavními spouštěči těchto poruch jsou:

- biochemická nerovnováha
- obtížné životní situace (např. úmrtí blízké osoby, ztráta práce, vztahu, majetku)
- negativní faktory prostředí.

Navštivte lékaře



Depresivní či úzkostné pocity je nutné řešit s psychiatrem či psychologem. Pomoci může také praktický lékař, který doporučí návštěvu vhodného odborníka. Deprese i úzkost jsou plně léčitelné. Odhaduje se, že více než 90% pacientů pozitivně reaguje na léčbu.