



ANSIA e DEPRESSIONE

Una persona su cinque almeno una volta nella vita soffre di un disturbo d'ansia. Nei periodi di maggiore intensità dei sintomi può diventare difficile svolgere anche le più semplici attività quotidiane. A volte le persone non comprendono di soffrire di un disturbo d'ansia e quindi non lo affrontano per tempo con metodi efficaci. Se hai il dubbio di soffrire di un disturbo d'ansia, parlane al tuo medico.

SINTOMI

- ◆ TIMORE COSTANTE CHE POSSA SUCCEDERE QUALCOSA DI NEGATIVO
- ◆ DIFFICOLTÀ A CONCENTRARSI
- ◆ ECCESSIVO SENSO DI FATICA NELLO SVOLGERE LE NORMALI ATTIVITÀ QUOTIDIANE
- ◆ ECCESSIVE REAZIONI DI ALLARME
- ◆ DISTURBI DEL SONNO
- ◆ SENSAZIONE DI "TESTA VUOTA" O CONFUSIONE
- ◆ SENSAZIONI DI MANCANZA DI RESPIRO O SOFFOCAMENTO
- ◆ RIDUZIONE O AUMENTO DELL'APPETITO
- ◆ DISTURBI GASTROINTESTINALI

Circa il 15% delle persona almeno una volta nella vita ha un episodio depressivo. Dopo il primo episodio circa la metà ne ha un secondo. In questi casi spesso ne seguono altri e il problema rischia di divenire cronico. Per questo motivo è molto importante intervenire il prima possibile con terapie adeguate. Se hai il dubbio di soffrire di un disturbo depressivo, parlane al tuo medico.

SINTOMI

- ◆ STATO FREQUENTE SENTIMENTO DI TRISTEZZA
- ◆ PERDITA DI INTERESSE E PIACERE VERSO LE COSE CHE PRIMA SI FACEVA VOLENTIERI
- ◆ RIDUZIONE DELL'ENERGIA, FACILE STANCHEZZA E SPOSSATEZZA
- ◆ SENSO DI VALERE POCO
- ◆ DISTURBI DEL SONNO
- ◆ CAMBIAMENTI NELL'APPETITO
- ◆ PESSIMISMO E MANCANZA DI SPERANZA NEL FUTURO
- ◆ FACILE IRRITABILITÀ
- ◆ CRISI DI PIANTO