



FAKTA & MYTER ANGST & DEPRESSION



Vejle
...med vilje

ANGST

**Kan du forestille dig en
hverdag, hvor du ikke følte
nogen form for angst?**

Er det tabu at have angst?

**Hvordan ville verden se ud,
hvis vi ikke kunne føle angst?**

**Er frygt og angst det
samme?**

Hvor mange tror I har angst?

Hvad hjælper mod angst?

**Er der forskel på angst og
nervøsitet ?**

**Kender I nogle forskellige
former for angst?**

Hvad hjælper mod angst?

**Hvor mange tror I har
angst?**

Hvilke typer angst kender I?

**Hvorfor er angst så udbredt
en sygdom?**

**Hvad sker der, når vi bliver
angste?**

Er angst uhelbredeligt?

**Hvad kan man gøre, når
man bliver angst?**

**Du skal bare undertrykke
din angst!**

Fobier er medfødte.

**Vi har alle en eller anden
fobi.**

Angst sidder i hovedet.

**Man skal se angsten i øjnene,
så får man det bedre!**

Hvorfor får man angst?

Hvad ville der ske, hvis vi som mennesker ikke kunne mærke angst?

**Hvilken betydning har det for
ens liv, hvis man som ung
bliver ramt af sygelig angst?**

**Hvilke konsekvenser kan der
være ved at have angst?**

DEPRESSION

**Hvilken betydning har det for
ens liv, hvis man som ung
bliver ramt af en depression ?**

**Hvorfor er depression så
udbredt en sygdom?**

**Hvilke konsekvenser kan der
være ved at have en
depression ?**

**Depression er for at få
opmærksomhed!**

**Hvorfor får man en
depression?**

**Kan man have forskellige
grader af depression ?**

**Er det tabu at have en
depression?**

Er depression arveligt ?

**Har man en depression, når
man føler sig deprimeret?**

**Depression går væk, når
man tager sig sammen.**

**Depression kommer ikke
igen.**

Depression er ikke alvorlig.

Kun kvinder får depression.

**Enhver med tilstrækkelig
viljestyrke kan overkomme en
depression.**

**Mennesker med depression
må bare tage sig sammen!**

**Det er kun sårbare mennesker,
som får en depression.**

**Er en depression det samme
som at være ked af det?**

**Hvor mange tror I har en
depression?**

**Depression skal ikke
behandles.**

**Langvarig stress kan
udløse en depression.**

**Depression øger risikoen
for fysiske sygdomme.**

En af de hyppigste årsager til selvmord, er ubehandlet depression.

**Depression er den hyppigste
psykiske lidelse i Danmark.**