

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Ärevushäired

**MÜÜT:** MURETSEMISEST ON KASU



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Ärevushäired

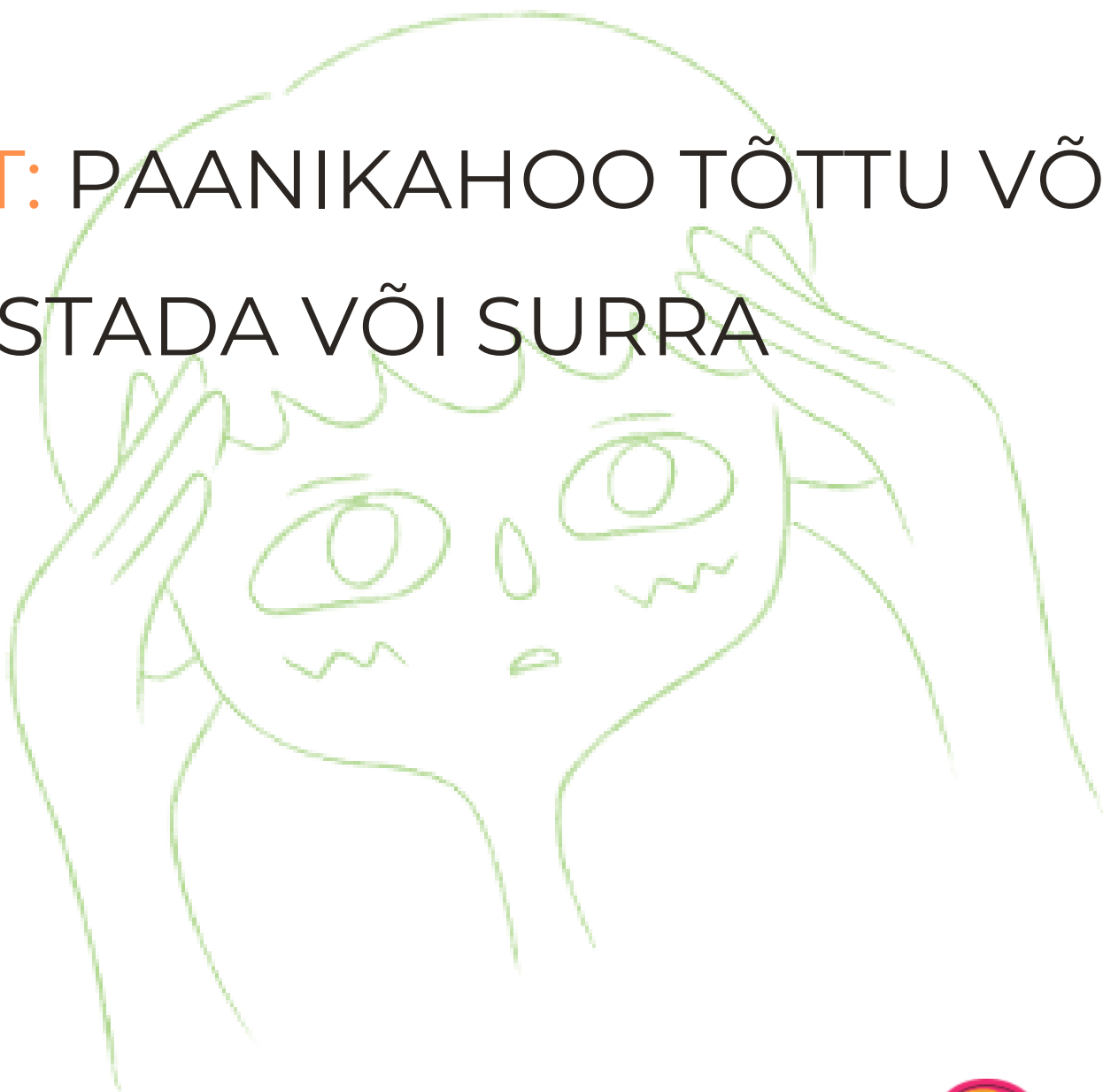
**REAALSUS:** KASU ON PROBLEEMIDE ANALÜÜSIMISEST, NENDE LAHENDAMISEST JA TEGUTSEMISEST VÕI SIIS LAHENDAMATUTE PROBLEEMIDEGA LEPPIMISEST JA NENDEGA KOHANEMISEST. MURETSEMINE VÕIB VAHEL OLLA PARATAMATU, AGA PROBLEEMI LAHENDAMISELE SEE KAASA EI AITA!



# MÜÜDID JA REAALSUS

## Ärevushäired

**MÜÜT:** PAANIKAHOO TÕTTU VÕIB ÄRA  
MINESTADA VÕI SURRA



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Ärevushäired

**REAALSUS:** PAANIKAHOO AJAL MINESTAMINE EI OLE TÕENÄOLINE, KUNA MINESTAMISE AJAL VERERÕHK LANGEB, KUID PAANIKAHOO AJAL SEE HOOPIS TÕUSEB.

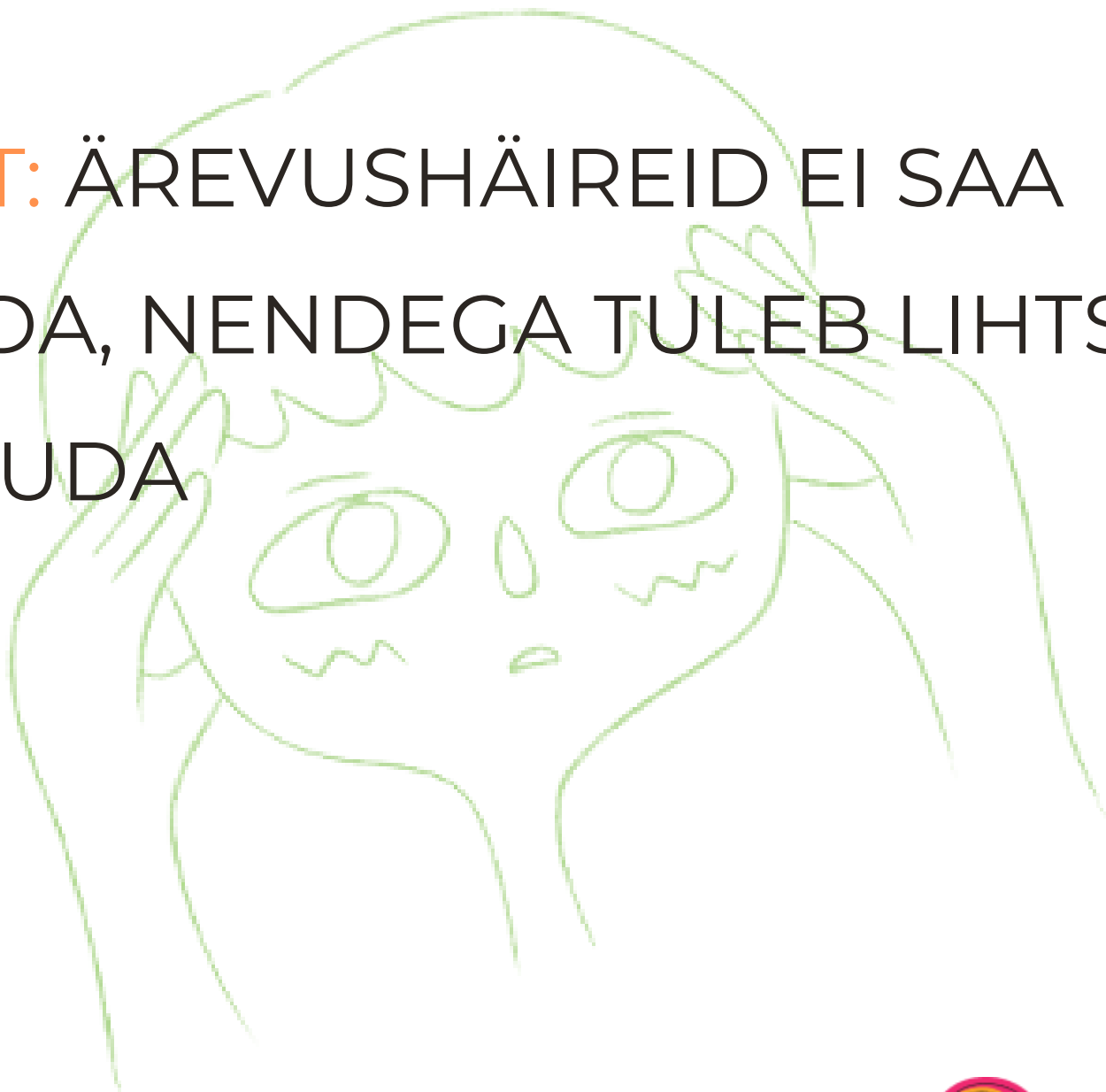
PAANIKAHOO TÕTTU EI SURE INIMENE ÄRA, KUIGI SELLE SÜMPTOMID ON HIRMUTAVAD. HIRMSAT ENESETUNNET TEKITAVAD KEHAS TOIMUVAD KEEMILISED PROTSESSID (NT ADRENALIINI VABANEMINE,) KUID NEED EI OLE KUIDAGI ELUOHTLIKUD.



# MÜÜDID JA REAALSUS

## Ärevushäired

**MÜÜT:** ÄREVUSHÄIREID EI SAA  
RAVIDA, NENDEGA TULEB LIHTSALT  
HARJUDA



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Ärevushäired

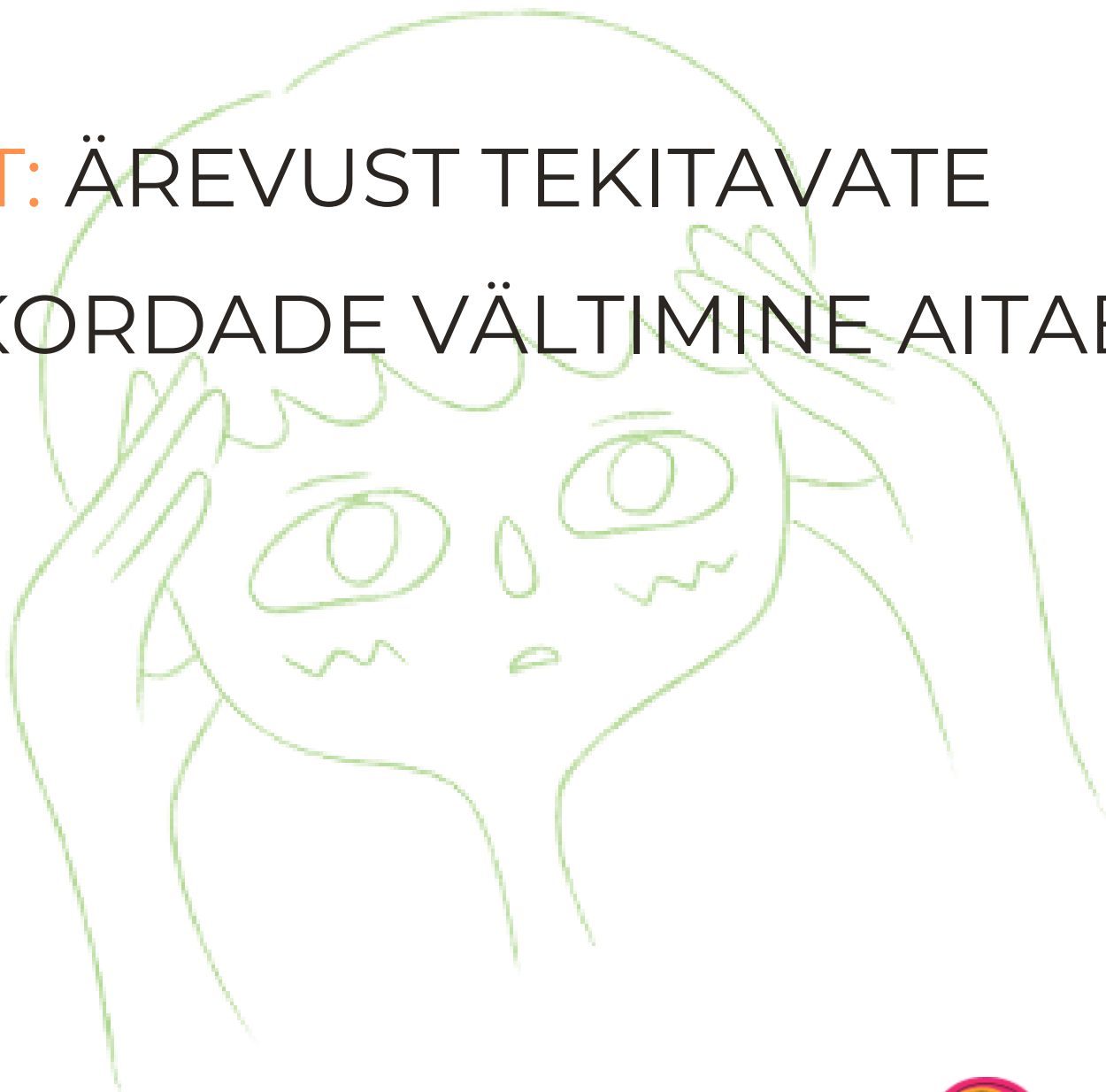
**REAALSUS:** ERINEVATELE ÄREVUSHÄIRETELE ON LEITUD EFEKTIIVSEID RAVIMEETODEID, MIS TÕESTI AITAVAD. TAVALISELT ON KÕIGE EFEKTIIVSEM KOMBINATSIOON PSÜHHOTERAAPIAST NING RAVIMITEST, KUID MÕNE HÄIRE PUHUL PIISAB KA PSÜHHOTERAAPIAST. KÕIGE ENAM UURITUD JA TEADUSLIKKU TÕESTUST LEIDNUD PSÜHHOTERAAPIA LIIK ÄREVUSHÄIRETE PUHUL ON KOGNITIIVNE KÄITUMISTERAAPIA.



# MÜÜDID JA REAALSUS

## Ärevushäired

**MÜÜT:** ÄREVUST TEKITAVATE  
OLUKORDADE VÄLTIMINE AITAB



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Ärevushäired

**REAALSUS:** ÄREVUST TEKITAVATE OLUKORDADE VÄLTIMINE NÄIB AITAVAT ÄREVUSEGA TOIME TULLA, KUID REAALSUS ON SEE, ET TEATUD OLUKORDADE VÄLTIMINE KIPUB NENDE SUHTES ÄREVUST HOOPIS KASVATAMA. KUI MINGIT OLUKORDA JÄRJEKINDLALT VÄLTIDA, SÜVENEV VEENDUMUS, ET TEGEMIST ON MILLEGI TÕELISELT OHTLIKU VÕI EBAMEELDIVAGA.

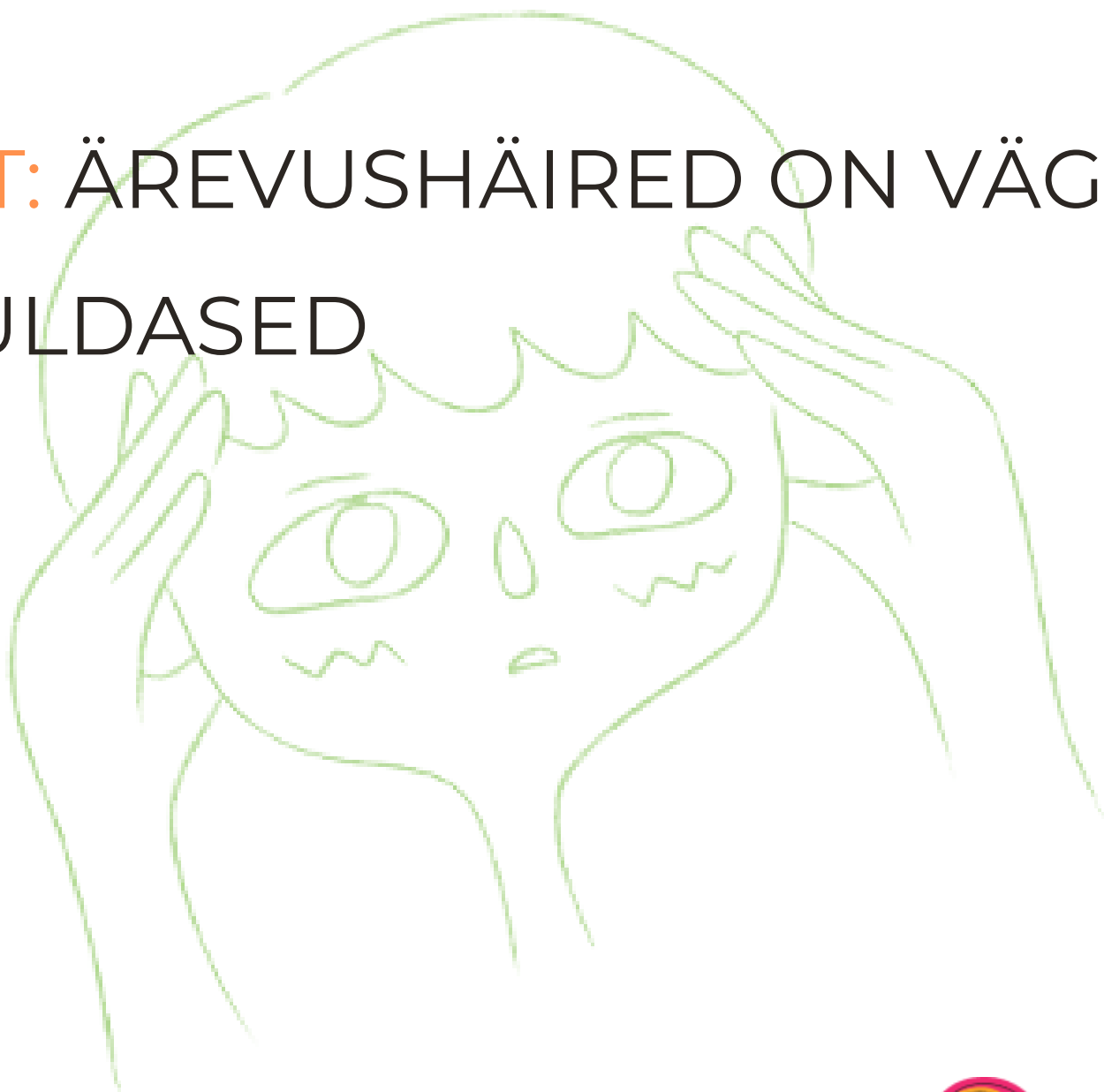




# MÜÜDID JA REAALSUS

## Ärevushäired

**MÜÜT:** ÄREVUSHÄIRED ON VÄGA  
HARULDASED



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Ärevushäired

**REAALSUS:** ÄREVUSHÄIREID ESINEB LIGIKAUDU 10-28% INIMESTEST, EESTIS VÕIB OLLA HINNANGULISELT OLLA 130 000-360 000 INIMEST, KELLE SEISUND MÕNEL ELUHETKEL VÕI MÕNES SITUATSIOONIS VASTAB ÄREVUSHÄIRE KRITEERIUMITELE.

SOTSIAALFOOBIA KOHTA ARVATAKSE, ET SELLE KÄES KANNATAB 2-13% INIMESTEST, KUID SELLE LEEBEMAT VORMI SOTSIAALÄREVUST VÕIVAD KOGEDA VÄGA PALJUD, HOOLIMATA NENDE SOOST, VANUSEST VÕI KA ELUKUTSEST.



# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**MÜÜT:** DEPRESSIOON ON SINU ENDA  
SÜÜ



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**REAALSUS:** EI, KINDLASTI MITTE. SA EI TUNNE JU ENNAST SÜÜDI, KUI GRIPPI JÄÄD. DEPRESSIOON ON HAIGUS, MILLEL ON KINDLAD PÕHJUSED NING ISEGI KÕIGE ÕNNELIKUMAL INIMESEL VÕIB TEKKIDA DEPRESSIOON.



# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**MÜÜT:** EDUKAS INIMENE EI OLE  
DEPRESSIOONIS



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**REAALSUS:** MITMETEL VÕIMEKATEL, INTELLIGENTSETEL, KUULSATEL NING PALJU SAAVUTANUD INIMESTEL ON ESINENUD DEPRESSIOONI. OLLA DEPRESSIOONIS EI TÄHENDA, ET OLED NÕRK. SA EI SAA DEPRESSIOONIST ÜLE LIHTSALT ENNAST “KOKKU VÕTTES”, KUIGI TEISED INIMESED SEDA SINULT VÕIVAD OODATA VÕI SA ISE ARVAD, ET PEAD SEDA TEGEMA.



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**MÜÜT:** DEPRESSIOON ON HÄBIASI JA  
KAOB ISEENESEST, SELLEST PEAB ISE  
ÜLE SAAMA



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**REAALSUS:** EI PEA EGA SAAGI SAADA.  
KUI DEPRESSIOONI EI RAVITA,  
MUUTUB SEE KROONILISEKS JA  
INIMENE KANNATAB ÜHA ENAM  
HAIGUSE KÄES, SEE MÕJUTAB  
ROHKEM ELU EGA LASE ELUST MÕNU  
TUNDA.





# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

MÜÜT: INIMENE ON LIHTSALT LAISK



peaasi.ee

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

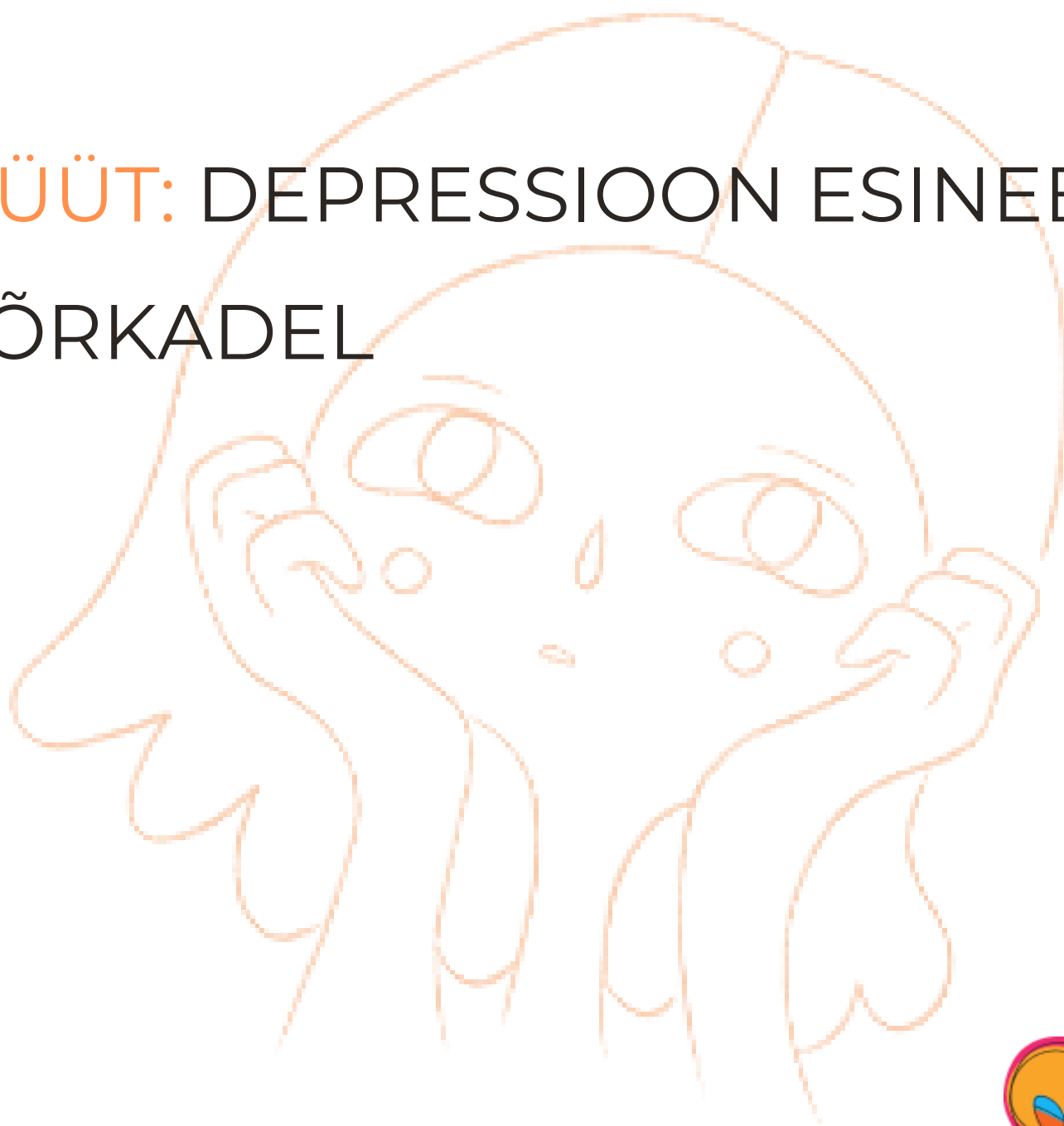
**REAALSUS:** EI OLE, DEPRESSIOONIS  
INIMENE EI LEIA ENDAS JÕUDU  
MILLEGAGI TEGELEDA.



# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**MÜÜT:** DEPRESSIOON ESINEB AINULT  
NÕRKADEL



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**REAALSUS:** DEPRESSIOONI ALL KANNATAMINE EI TÄHENDA NÕRKUST. DEPRESSIOON ON HAIGUS, MIS VÕIB TABADA IGAÜHT. ERINEVATES UURINGUTES ON LEITUD, ET ELU JOOKSUL PÕEB DEPRESSIOONI VÄHEMALT 15% INIMESTEST. OLULINE ON MEELES PIDADA, ET KUI JÄTTA DEPRESSIOON TÄHELEPANUTA, HAKKAB SEE OLULISELT MÕJUTAMA ELUGA TOIMETULEKUT JA SUHTEID NING PÕHJUSTAB SUURI KANNATUSI.



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

MÜÜT: ANTIDEPRESSANDID TEEVAD  
ZOMBIKS



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**REAALSUS:** ANTIDEPRESSANDID VÄHENDAVAD MEELEOLU ALANEMIST JA TEISI DEPRESSIOONI SÜMPTOME NING LEEVENDAVAD TÕUSNUD ÄREVUSTASET JA SELLEGA SEOTUD TEISI VAEVUSEID. ÜLDJUHUL EI TEKITA ANTIDEPRESSANDID LIIGSET UIMASUST VÕI ZOMBIE-TUNNET. KUI ANTIDEPRESSANT TEKITAB HÄIRIVAID KÕRVALTOIMEID, SIIS TULEB RAVIM ÄRA VAHETADA.



# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**MÜÜT:** DEPRESSIOON ON KURBUS VÕI  
LEIN



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**REAALSUS:** KURBA TUNNET JA LEINA EI OLE OTSESELT VAJA RAVIDA, NEED MÖÖDUVAD AJA JOOKSUL. DEPRESSIOONIST ÜLESAAMISEKS ON AGA VAJA ETTE VÕTTA KOHASEID SAMME, AINULT TAHEJÕUST JA AJAST EI PRUUGI AIDATA. DEPRESSIOON ON TUGEV KURBUSE JA LOOTUSETUSE TUNNE, MILLEL EI OLE ÜHTE KONKREETSET PÕHJUST. SEE KESTAB PIKAAJALISELT, KUUDE KAUPA; PAARIPÄEVANE VÕI - TUNNINE KURBUSETUNNE EI OLE DEPRESSIOON, VAID TAVALINE ELU OSA.





# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**MÜÜT:** DEPRESSIOON ON  
HÄDAVARESTE, VANAINIMESTE JA  
NAISTE PROBLEEM



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**REAALSUS:** DEPRESSIOONI VÕIVAD HAIGESTUDA KÕIK INIMESED, NII MEHED KUI NAISED, NII NOORED KUI VANAD. KUIGI DEPRESSIOONI DIAGNOOSITAKSE HETKEL NAISTEL ENAM, ON SELLE PÕHJUSEKS KULTUURILISED EELARVAMUSED MEHE ROLLI SUHTES – MEES EI TOHI NÕRKUST VÄLJA NÄIDATA EGA HAIGE OLLA. SEETÕTTU VÕIVAD MEHED KANNATADA DEPRESSIOONI ALL ISEGI ROHKEM, SEST NEIL ON PALJU RASKEM ABI SAAMISEKS SPETSIALISTI POOLE PÖÖRDUDA.



# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**REAALSUS:** DEPRESSIOONI VÕIVAD HAIGESTUDA KA LAPSED JA NOORUKID, VANEMAS INIMESTEL TULEB KÜLL ROHKEM TEGELEDA KAOTUSTE JA LOOTUSETUSE-TUNDEGA, KUID KA NEMAD VÕIVAD PÕDEDA DEPRESSIOONI, MIDA SAAB RAVIDA.



# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**REAALSUS:** DEPRESSIOONI VÕIB ETTE TULLA PALJUDEL EDUKATEL INIMESTEL, NÄITEKS ON OMA DEPRESSIOONI-KOGEMUSEST RÄÄKINUD HARRY POTTERI LOOJA J.K ROWLING, NÄITLEJAD KATHERINE ZETA-JONES, UMA THURMAN, JIM CARREY, KOSMONAUT BUZZ ALDRIN JA SUUR HULK TEISI TUNTUD JA TOREDAID INIMESI.



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**MÜÜT:** DEPRESSIOONI RAVIMISEKS  
PIISAB, KUI VÕTAN ANTIDEPRESSANTE



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**REAALSUS:** ANTIDEPRESSANDID EI AITA MITTE KÕIKI INIMESI JA NENDEST EI PRUUGI DEPRESSIOONIST VABANEMISEKS PIISATA. KÕIGE EFEKTIIVSEM DEPRESSIOONI RAVI ON ANTIDEPRESSANTIDE KOMBINEERIMINE PSÜHHOTERAAPIAGA. SELLISEL JUHUL ON RAVI MÕJU KA PÜSIVAM NING TAGASILANGUSTE OHT VÄIKESEM.



# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**MÜÜT:** ANTIDEPRESSANDID  
TEKITAVAD SÕLTUVUST



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**REAALSUS:** ANTIDEPRESSANDID EI KUULU SÕLTUVUST VÕI HARJUMUST TEKITAVATE RAVIMITE HULKA. RAVIMITE VÕTMISE KESTUS OLENEB SEISUNDI TÕSIDUSEST NING RAVI EFEKTIIVSUSEST. TAVALINE RAVIKUURI PIKKUS ON KUUS KUUD KUNI ÜKS AASTA.

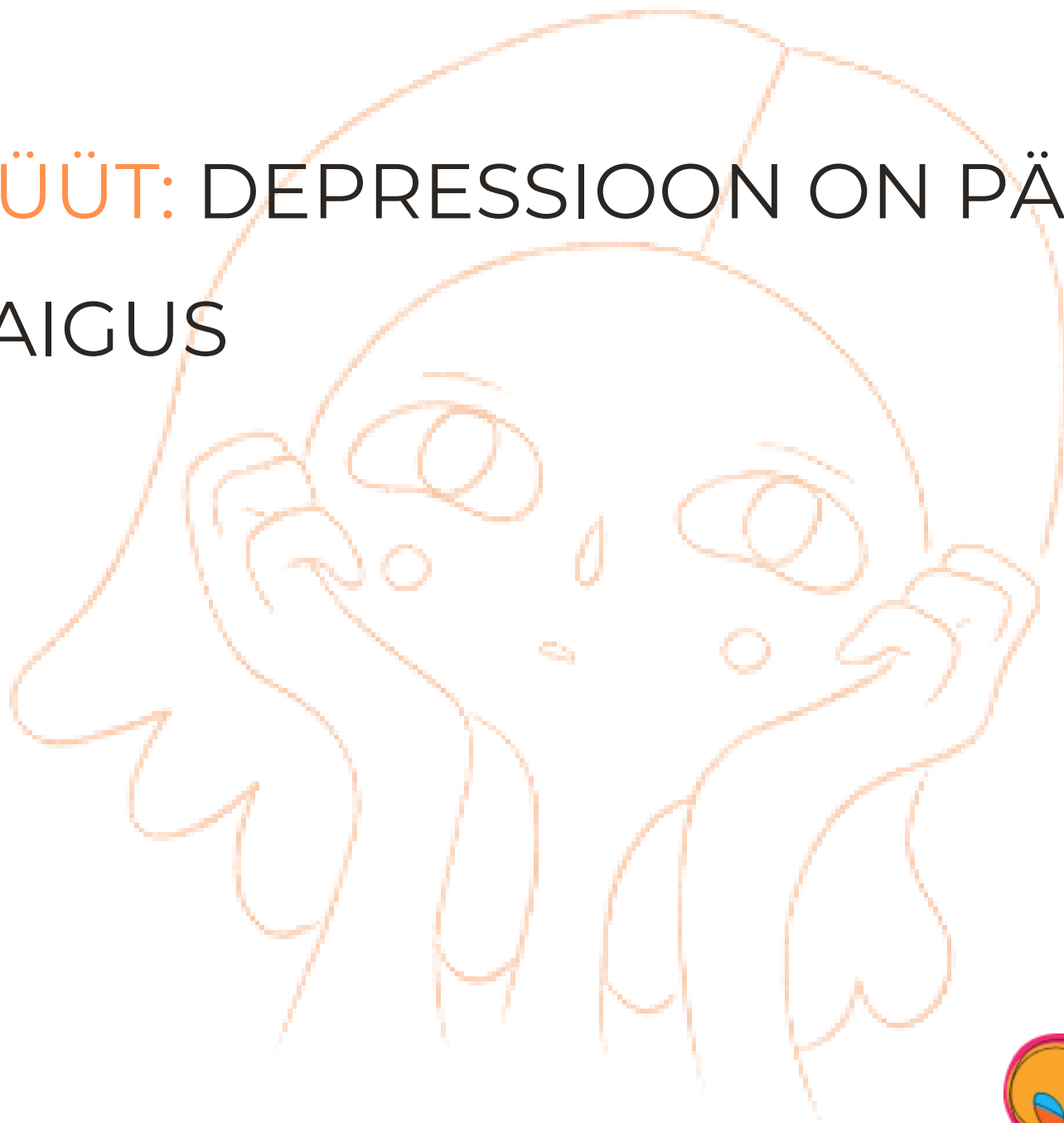




# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**MÜÜT:** DEPRESSIOON ON PÄRILIK  
HAIGUS



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**REAALSUS:** NAGU SUUR OSA VAIMSE TERVISE HÄIRETEST, ON DEPRESSIOONI TEKKIMISEKS VAJA ERINEVATE TEGURITE KOOSMÕJU. PÄRILIKKUSE OSAKAAL NENDEST ON UMBES 50%.



# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**MÜÜT:** DEPRESSIOONI EI OLE  
VÕIMALIK RAVIDA



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**REAALSUS:** DEPRESSIOONIST  
PARANEB SUUREM OSA SELLESSE  
HAIGESTUNUSTEST. KOHASE  
SEKKUMISE KORRAL SÜMPTOMID  
TAANDUVAD NING INIMENE SAAB  
PÖÖRDUDA TAGASI OMA  
IGAPÄEVATOIMETUSTE JUURDE.



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**MÜÜT:** DEPRESSIOONI SAAB VÄGA  
HÄSTI RAVIDA KODUSTE  
VAHENDITEGA NAGU REISIMINE VÕI  
VÄIKE NAPS



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**REAALSUS:** KUI INIMENE JUBA

DEPRESSIOONI KÄES KANNATAB, EI PRUUGI

KESKKONNAVAHETUS SUUREKS ABIKS

OLLA. DEPRESSIOONI ÜKS TUNNUS –

VÕIMETUS RÕÕMU TUNDA – TULEB JU

REISILE KAASA. KUI INIMENE REISI NAUTIDA

EI SUUDA, VÕIB SEE TEKITADA VEELGI

SUUREMAT RAHULOLEMATUST NING

MEELEHEIDET.



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**REAALSUS:** ALKOHOLI TARVITAMINE VÕIB TEKITADA TUNDE, ET SEE AITAB DEPRESSIOONI RAVIDA, KUNA SEE LÕÕGASTAB PINGEID NING VÕIB ISEGI TUJU TÕSTA. NEED MÕJUD ON AGA VÄGA AJUTISED NING KUNA ALKOHOL ON AINE, MIS KUULUB DEPRESSANTIDE HULKA, SÜVENDAB SELLE TARVITAMINE DEPRESSIOONI.



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**MÜÜT:** KUI INIMENE RÄÄGIB  
ENESETAPUST, SIIS TA ENNAST ÄRA EI  
TAPA. PAREM ON TEMAGA NEID  
TEEMASID MITTE EDASI ARENDADA  
EGA SELLISTEST MÕTETEST JUTTU  
TEHA



**peaasi.ee**



# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**REAALSUS:** DEPRESSIOONI KORRAL ON SUITSIIDI RISK KÕRGENENUD. KUI INIMENE ENESETAPUMÕTETEST RÄÄGIB, TASUB SEDA TÕSISELT VÕTTA. ENESETAPU ÜLE TAKTITUNDLIKULT JA HOOLIVALT ARUTAMINE VÕIB ANDA VÕIMALUSE JULGUSTADA INIMEST ABI SAAMA NING ANDA TALLE LOOTUST JA TEADMIST, ET TEMAST HOOLITAKSE.



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**MÜÜT:** KUI INIMESEL ON HEA  
MAJANDUSLIK OLUKORD, EI OLE TAL  
KA DEPRESSIOONIOHTU



**peaasi.ee**

# MÜÜDID JA REAALSUS

## Depressioon

**REAALSUS:** KUIGI MAJANDUSLIKULT VÄHEMKINDLUSTATUTUD INIMESTEL ON DEPRESSIOONI HAIGESTUMISEKS SUUREM RISK, EI OLE MAJANDUSLIK HEAOLU VEEL GARANTII SELLE HÄIRE VASTU. INIMESED ON ERINEVAD NING KA DEPRESSIOONI HAIGESTUMISEL ON MITMEID ERINEVAID PÕHJUSEID.



**peaasi.ee**