

# FAKTA & MYTER ANGST & DEPRESSION

**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.**