**Depresioni** (çrregullim i madh depresiv) është një sëmundje e zakonshme dhe serioze mjekësore që ndikon negativisht në mënyrën se si ndiheni, mendoni, veproni dhe e perceptoni botën. Simptomat e si depresionit mund të ndryshojnë nga të lehta në të rënda dhe mund të shfaqen ndryshe tek secili person. Këto simptoma mund të përfshijnë:

Ndjenjë trishtimi, nervozizmi, boshllëku dhe/ose pashprese.

Humbje interesi ose kënaqësie në aktivitetet që dikur i shijonit.

Një ndryshim të rëndësishëm në oreks (të hani shumë më pak ose më shumë se zakonisht) dhe/ose në peshë (humbje ose shtim i dukshëm i palidhur me dietën).

Fjetje shumë pak ose shumë.

Ulje energjie ose rritje e lodhjes ose rraskapitjes.

Rritje e aktivitetit fizik pa qëllim (p.sh., pamundësi për t'u ulur, për të ecur, për të shtrënguar duart) ose lëvizje dhe të folur të ngadalësuara që janë të mjaftueshme për t'u vëzhguar nga të tjerët.

Ndjenjë pa vlerë ose tepër fajtore.

Vështirësi në të menduar ose përqendrim, harresë dhe/ose vështirësi në marrjen e vendimeve të vogla.

Mendime për vdekjen

**Ankthi** është një reagim normal ndaj stresit. Nivelet e lehta mund të jenë të dobishme në disa situata. Mund të na njoftojë për rreziqet dhe të na ndihmojë të përgatitemi dhe t'i kushtojmë vëmendje.

Çrregullimet e ankthit ndryshojnë nga ndjenjat normale të nervozizmit ose ankthit dhe përfshijnë frikë ose ankth të tepërt. Çrregullimet e ankthit janë më të zakonshmet e çrregullimeve mendore dhe prekin gati 30 përqind të të rriturve në një moment të jetës së tyre. Çrregullimet e ankthit mund të bëjnë që njerëzit të përpiqen të shmangin situatat që shkaktojnë ose përkeqësojnë simptomat e tyre. Performanca në punë, puna në shkollë dhe marrëdhëniet personale mund të preken. Megjithatë, çrregullimet e ankthit janë të trajtueshme me një numër trajtimesh psikoterapeutike. Trajtimi ndihmon shumicën e njerëzve të bëjnë jetë normale produktive.

Ekzistojnë disa lloje të çrregullimeve të ankthit: çrregullimi i ankthit të përgjithësuar, çrregullimi i panikut me ose pa agorafobinë, fobitë specifike, agorafobia, çrregullimi i ankthit social, çrregullimi i ankthit të ndarjes dhe mutizmi selektiv.