



Käesoleva sajandi teist poolt on kutsutud ka melanhoolia ajastuks. Arvatakse, et ligi 60-70% täiskasvanud elanikkonnast kogeb mõnel eluetapil depressiooni või ängistust, mis on piisavalt tugev, et häirida igapäevaelu. Kuigi kurbus on igapäevaelus niisama loomulik kui rõõm või viha, on kestev ja kurnav masendus seisund, kus vajatakse abi. Käesolev raamat püüab anda nõu ja toetust neile, keda vaevab masendus. Ja neile, kes püüavad aidata ning mõista selle all kannatavat kaaslast, sõpra, lähedast.

 [PDF 390.87 Kb](#)