CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ANSIEDAD

Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

Preocupación excesiva y difícil de controlar sobre muchos temas (salud, trabajo, familia, dinero) durante meses, con tensión, cansancio, irritabilidad y problemas de sueño.

SEÑALES FRECUENTES

- Preocupación constante sobre todo
- Tensión muscular y cansancio
- Dificultad para dormir y concentrarse

PAUTAS PARA TI

1. Reserva un «rato de preocupación» al día y aplaza el resto
2. Distingue entre problemas resolubles y no resolubles
3. Practica relajación y atención plena

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. No le des garantías constantes: ayuda a tolerar la duda
2. Propón actividades que le desconecten

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si la ansiedad dura meses y te limita
2. Si duermes muy mal o recurres al alcohol o a fármacos

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me preocupo por muchas cosas a la vez
☐ Me cuesta parar de preocuparme
☐ Me siento inquieto o en tensión
☐ Me canso con facilidad
☐ Me cuesta concentrarme
☐ Estoy irritable
☐ Tengo los músculos tensos
☐ Me cuesta dormir por las preocupaciones

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-de-ansiedad-generalizada-tag
- Artículo completo: Ansiedad generalizada: clinicavivaldi.com/trastorno-ansiedad-generalizada
- Guía gratuita: Ansiedad: clinicavivaldi.com/guia-ansiedad
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112