CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · ANSIA

Disturbo d'ansia generalizzata (GAD)

Preoccupazione eccessiva e difficile da controllare su molti temi (salute, lavoro, famiglia, denaro) per mesi, con tensione, stanchezza, irritabilità e problemi di sonno.

SEGNALI FREQUENTI

- Preoccupazione costante per tutto
- Tensione muscolare e stanchezza
- Difficoltà a dormire e a concentrarsi

INDICAZIONI PER TE

1. Riserva un «tempo per preoccuparti» al giorno e rimanda il resto
2. Distingui tra problemi risolvibili e non risolvibili
3. Pratica il rilassamento e la mindfulness

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Non dare continue rassicurazioni: aiutalo/a a tollerare il dubbio
2. Proponi attività che lo/la aiutino a staccare

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se l'ansia dura mesi e ti limita
2. Se dormi molto male o ricorri all'alcol o ai farmaci

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Mi preoccupo per molte cose insieme
☐ Faccio fatica a smettere di preoccuparmi
☐ Mi sento irrequieto/a o teso/a
☐ Mi stanco facilmente
☐ Faccio fatica a concentrarmi
☐ Sono irritabile
☐ Ho i muscoli tesi
☐ Faccio fatica a dormire per le preoccupazioni

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-de-ansiedad-generalizada-tag
- Articolo completo: Ansia generalizzata: clinicavivaldi.com/it/trastorno-ansiedad-generalizada
- Guida gratuita: Ansia: clinicavivaldi.com/it/guia-ansiedad
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112