CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ANSIEDADE

Transtorno de ansiedade generalizada (TAG)

Preocupação excessiva e difícil de controlar com muitos temas (saúde, trabalho, família, dinheiro) durante meses, com tensão, cansaço, irritabilidade e problemas de sono.

SINAIS FREQUENTES

- Preocupação constante com tudo
- Tensão muscular e cansaço
- Dificuldade para dormir e se concentrar

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Reserve um «tempo de preocupação» por dia e adie o resto
2. Diferencie problemas que têm solução dos que não têm
3. Pratique relaxamento e atenção plena

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Não dê garantias constantes: ajude a tolerar a dúvida
2. Proponha atividades que ajudem a pessoa a desligar

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se a ansiedade dura meses e limita você
2. Se você dorme muito mal ou recorre ao álcool ou a medicamentos

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Preocupo-me com muitas coisas ao mesmo tempo
☐ Tenho dificuldade de parar de me preocupar
☐ Sinto-me inquieto/a ou tenso/a
☐ Canso-me com facilidade
☐ Tenho dificuldade de me concentrar
☐ Estou irritado/a
☐ Tenho os músculos tensos
☐ Tenho dificuldade de dormir por causa das preocupações

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-ansiedad-generalizada-tag
- Artigo completo: Ansiedade generalizada: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-ansiedad-generalizada
- Guia gratuito: Ansiedade: clinicavivaldi.com/pt/guia-ansiedad
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112