CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · ANSIETAT

Trastorn d'ansietat generalitzada (TAG)

Preocupació excessiva i difícil de controlar sobre molts temes (salut, treball, família, diners) durant mesos, amb tensió, cansament, irritabilitat i problemes de son.

SENYALS FREQÜENTS

- Preocupació constant sobretot
- Tensió muscular i cansament
- Dificultat per a dormir i concentrar-se

PAUTES PER A TU

1. Reserva una «estona de preocupació» al dia i ajorna la resta
2. Distingeix entre problemes resolubles i no resolubles
3. Practica relaxació i atenció plena

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. No li dones garanties constants: ajuda a tolerar el dubte
2. Proposa activitats que li desconnecten

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si l'ansietat dura mesos i et limita
2. Si dorms molt mal o recorres a l'alcohol o a fàrmacs

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Em preocupe per moltes coses alhora
☐ Em costa parar de preocupar-me
☐ Em sent inquiet o en tensió
☐ Em canse amb facilitat
☐ Em costa concentrar-me
☐ Estic irritable
☐ Tinc els músculs tibants
☐ Em costa dormir per les preocupacions

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-de-ansiedad-generalizada-tag
- Article complet: Ansietat generalitzada: clinicavivaldi.com/va/trastorno-ansiedad-generalizada
- Guia gratuïta: Ansietat: clinicavivaldi.com/va/guia-ansiedad
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112