

TEST AUTO-ÉVALUATION POUR LE TROUBLE D'ANCIÉTÉ GÉNÉRALISÉE (TAG)

Combien l'anxiété est beaucoup trop? Si vous soupçonnez que vous pourriez souffrir d'anxiété généralisée, imprimez et complétez l'auto-évaluation suivante ensuite montrez vos résultats à votre professionnel de la santé.

Comment puis-je savoir si c'est le TAG?

Oui ou Non? Êtes-vous dérangé par:

- Oui** **Non** Soucis excessifs, survenant plus de jours que non, pour au moins six mois?
- Oui** **Non** Inquiétude déraisonnable sur un certain nombre de manifestations ou d'activités, telles que le travail ou l'école et / ou la santé?
- Oui** **Non** L'incapacité de contrôler l'inquiétude?

Êtes-vous dérangé par au moins trois des suivants?

- Oui** **Non** Agitation, sentiment d'être sur le qui-vive?
- Oui** **Non** Être facilement fatigué?
- Oui** **Non** Problème de concentration?
- Oui** **Non** Irritable?
- Oui** **Non** Muscles tendus?
- Oui** **Non** Difficulté à vous endormir ou à rester endormi, sommeil perturbé et insatisfaisant?
- Oui** **Non** Does your anxiety interfere with your daily life?

Ayant plus d'une maladie en même temps peut rendre difficile à diagnostiquer et à traiter les différentes conditions. Les maladies qui compliquent parfois les troubles anxieux comprennent la dépression et la toxicomanie. Dans cet esprit, s'il vous plaît prendre une minute pour répondre aux questions suivantes:

- Oui** **Non** Avez-vous éprouvé des changements avec votre sommeil ou dans vos habitudes alimentaires?

Vous sentez vous plus souvent que non...

- Oui** **Non** Triste et déprimé ?
- Oui** **Non** Désintéressé par la vie?
- Oui** **Non** Sans valeur ou coupable?

Lors de la dernière année est-ce que la consommation de l'alcool ou la drogue...

- Oui** **Non** a abouti à votre incapacité à s'acquitter de responsabilités avec le travail, l'école, ou de la famille?
- Oui** **Non** vous a mis dans une situation dangereuse, comme la conduite d'un véhicule sous l'influence?
- Oui** **Non** Vous avez été arrêté par la police?
- Oui** **Non** A continué malgré le fait que vos êtres chers en ont subis des conséquences?

Référence:

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition. Washington, DC, American Psychiatric Association, 1994.