ANSIEDADE

1 Você se sente angustiado ou como se tivesse algo em sua garganta?

2 Tem dificuldades para se concentrar?

3 Faz movimentos repetitivos ? (Tremor de pernas, mexer no cabelo)

4 Você tem problemas estomacais ou náuseas?

5 Tem pensamentos desagradáveis ou se preocupa por algo de ruim acontecer no futuro?

6 Você tenta evitar ou fugir de determinadas situações?

7 Você tem dificuldades para se lembrar das coisas?

8 Você tem dificuldades para tomar decisões?

9 Você bebe ou fuma para acalmar a ansiedade?

10 Em situações de desconforto você sente alteração na respiração ou frequência cardíaca?

Possível Resposta Verdadeira: Embora em algumas situações esteja mais ansioso(a) do que o normal, sua resposta frente a situações de ansiedade apresentam alguns indícios deste problema. Para ter um controle de ansiedade é importante reconhecer quando aumentam nossos níveis de estímulos, ter uma vida saudável e aprender a priorizar as coisas importantes da vida. Para uma avaliação profissional, encontrará a seguir uma oportunidade de confirmar se estes indícios de ansiedade são reais.

“Procure Ajuda!”

Possível Resposta se Falso: Embora em algumas situações esteja mais ansioso(a) do que o normal, sua resposta frente a situações de ansiedade é adequada, mas se quiser um feedback profissional, encontrará a seguir uma oportunidade de confirmar se estes indícios de ansiedade são reais.

“Procure Ajuda!”

TRANSTORNO BIPOLAR

DEPRESSÃO

1 Sente – se triste ou irritável durante a maior parte do dia e durante a maior parte dos dias, durante o período de tempo de duas semanas?

2 Perdeu peso sem fazer dieta ou aumento de peso, ou tem diminuído ou aumentado seu apetite no mínimo nas duas últimas semanas?

3 Sofre de insônia (dificuldade para manter o sonho) ou hipersônia (sonho excessivamente prolongado)?

4 Experimenta sentimentos de desesperança e/ou pessimismo?

5 Sente – se fadigado, com perda de energia ou com fraqueza física?

7 Tem sentimentos recorrentes de inutilidade ou de culpa?

8 Sofre de uma diminuição na capacidade para pensar ou se concentrar, ou tem dificuldades para tomar decisões?

9 Tem pensamentos recorrentes que questionam o valor da sua vida?

10 Seu estado de humor lhe provoca um mal-estar significativo ou interferem nas suas relações sociais, de trabalho ou de outras áreas importantes da sua vida?

Possível Resposta Verdadeira: Baseado no questionário feito, sua resposta apresenta alguns indícios de depressão. Se quiser um feedback profissional ou saber mais, encontrará a seguir uma oportunidade de uma avaliação sobre o seu caso.

“Procure Ajuda!”

Possível Resposta se Falso: Em base às suas respostas, não cumpre com os critérios para indícios de um transtorno de depressão, mas se quiser um feedback profissional ou saber mais, encontrará a seguir uma oportunidade de uma avaliação sobre o seu caso.

“Procure Ajuda!”

RELAÇÃO TÓXICA