

TEST AUTO-ÉVALUATION POUR LA FAMILLE ET LES AMIS DE PERSONNE ATTEINTE DE TROUBLES ANXIEUX

Si vous soupçonnez un membre de la famille ou un ami peut souffrir d'un trouble anxieux, imprimez ce test et demandez-lui de répondre aux questions. Ensuite partagez-le avec un professionnel de soins de santé.

Comment puis-je savoir si c'est un trouble anxieux?

Oui or Non? Êtes-vous préoccupé par les suivants?

- Oui** **Non** Attaques de panique répétées et inattendues pendant lesquelles vous êtes soudainement surmonté par la crainte ou un malaise intense pour une raison inexplicable ; ou la crainte de souffrir une autre attaque de panique ?
- Oui** **Non** Pensées, impulsions, ou images persistantes et inadéquates qui ne sortent pas de votre esprit (tel qu'une préoccupation des microbes, le souci au sujet de l'ordre des choses, ou les impulsions agressives ou sexuelles) ?
- Oui** **Non** Crainte puissante et continue des situations sociales lors de la participation de personnes peu familières ?
- Oui** **Non** S'inquiéter de façon excessive (pendant au moins six mois) d'un certain nombre d'événements ou d'activités ?
- Oui** **Non** La crainte des endroits ou des situations où obtenir de l'aide ou la possibilité de s'enfuir pourrait être difficile, comme dans une foule ou sur un pont ?
- Oui** **Non** Essoufflement ou battements de cœur rapide pour aucune raison apparente?
- Oui** **Non** Une crainte persistante et déraisonnable d'un objet ou une situation, comme le vol, les hauteurs, les animaux, sang, etc?
- Oui** **Non** Être incapable de voyager seul?
- Oui** **Non** Dépenser plus d'une heure par jour à faire quelques choses de façon répétitive (par exemple, se laver les mains, revérifier des choses, ou de comptage)?

Vous sentez vous plus souvent que non...

- Oui** **Non** Inquiet?
- Oui** **Non** Facilement distrait et fatigué?
- Oui** **Non** Irritable?
- Oui** **Non** Avoir les muscles tendus ou des problèmes de sommeil?
- Oui** **Non** Que votre anxiété interfère avec votre vie quotidienne?
- Oui** **Non** Est-ce que vous ou un être cher avez vécu un traumatisme en danger de la vie ou de cas mortel ou de blessures graves (par exemple, les militaires de combat, les crimes violents, ou de grave accident de voiture)?

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?