

Quand s'inquiète-t-on-trop?

Liste de vérification des symptômes d'anxiété chez les personnes âgées

1

Si vous pensez souffrir d'anxiété, utilisez cette liste de vérification pour vous aider à parler de ce que vous ressentez.

Cochez les symptômes :



- 1) s'ils vous nuisent au quotidien;
- 2) si vous les ressentez plus souvent que non.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Je ressens de la fatigue. | <input type="checkbox"/> Je m'inquiète beaucoup ou j'anticipe le pire. |
| <input type="checkbox"/> Je n'arrive pas à me concentrer. | <input type="checkbox"/> J'ai des maux d'estomac ou des papillons. |
| <input type="checkbox"/> Je me sens irritable. | <input type="checkbox"/> J'évite les situations inconfortables. |
| <input type="checkbox"/> J'ai des maux de tête. | <input type="checkbox"/> Je ressens de l'agitation. |
| <input type="checkbox"/> Je ressens de la tension, je ne peux pas me détendre. | <input type="checkbox"/> J'ai l'impression que mon cœur bat à toute vitesse. |
| <input type="checkbox"/> Je ne dors pas bien. | <input type="checkbox"/> J'ai un sentiment de peur ou de panique. |
| <input type="checkbox"/> Je tremble intérieurement. | <input type="checkbox"/> J'ai des douleurs à la poitrine. |
| <input type="checkbox"/> J'ai peur de tomber. | |

2

Montrez cette liste à un professionnel de la santé. Il peut s'agir d'un médecin, de personnel infirmier, d'un pharmacien, d'un travailleur social ou d'un thérapeute. Ils peuvent vous aider à trouver des stratégies pour vous sentir mieux. Pour en savoir plus, lisez le dépliant de la CCSMPA sur l'anxiété chez les personnes âgées.

3

Sachez qu'il y a de l'espoir. L'anxiété n'est pas de votre faute. L'anxiété est une maladie comme les autres. De nombreux traitements sont disponibles et vous méritez de vous sentir bien.

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



CCSMPA

Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées

ccsmpa.ca

Pour en savoir plus, visitez les
sites Web de la CCSMPA et
d'Anxiété Canada.



Anxiété
CANADA

anxietecanada.com