



JEANNETTE RUIZ GOIKOTXETA

Monasterio de la Oliva 9-1º Of. 6 (Edif. telefónica en San Juan)
31011 Pamplona | psicologia@ederki.net | 948 27 13 80

➤ ANSIEDAD GENERALIZADA (TAG)

Decimos que se padece de **TAG**, cuando el estado de alerta ante situaciones cotidianas es continuo e injustificado. La mayor parte de los **pensamientos** son **negativos y catastrofistas** y se tiene una permanente sensación de **preocupación**. Estas preocupaciones pueden estar centradas en temas familiares, laborales, domésticos y/o de salud. A menudo se acompaña de síntomas físicos de la **ansiedad** como opresión en el pecho, taquicardia, hiperventilación, sudores fríos... Sí se mantiene en el tiempo se puede somatizar en dolencias del estómago, migrañas, tensión muscular, etc. Otros síntomas psicológicos son la inquietud, fatiga o sensación de cansancio, dificultad para mantener la atención y concentración, irritabilidad, dificultad para conciliar el sueño, despertarse con sobresalto y pérdida o aumento del apetito.