



IS MY ANXIETY A PROBLEM?



Use this worksheet to determine if your anxiety is becoming a problem for you. Place a check next to each statement that is true for you.

- I've been told by others that I worry way too much
- I spend a lot of time thinking about things that may never happen or that I can't control
- I have a hard time controlling or changing my thoughts
- It's hard for me to fall asleep most of the time because my mind is always racing
- I've talked myself out of doing something I really wanted to do because of my anxiety
- My anxiety is affecting my relationships with my friends and family members
- I've avoided going to certain places or doing certain things because of my anxiety
- When I get really anxious, I sweat, shake, can't breathe, and my heart races
- Small things seem like a really big deal to me sometimes
- When I get really anxious, I feel like I'm losing my mind and going crazy
- I worry about the same things over and over again
- I have a hard time concentrating sometimes because of my anxiety
- After worrying all day, I often feel very tired
- I worry a lot about what other people might be thinking or saying about me
- I get really anxious when things don't go the way I planned or things aren't in order
- I always feel like I'm "on edge" or that something is about to happen
- If I have an upcoming event, I worry about it for days or weeks ahead of time
- Anxiety triggers that have happened in the past still make me very anxious to this day
- When I'm anxious, my behavior changes i.e. I become more irritable and snap at people





¿MI ANSIEDAD ES UN PROBLEMA?



Use esta hoja de trabajo para determinar si su ansiedad se está convirtiendo en un problema para usted. Coloque una marca al lado de cada declaración que sea verdadera para usted

- _____ Me han dicho otras personas que me preocupo demasiado
- _____ Paso mucho tiempo pensando en cosas que nunca sucederán o que no puedo controlar
- _____ Me cuesta controlar o cambiar mis pensamientos
- _____ Me cuesta dormir la mayor parte del tiempo porque mi mente siempre está acelerada
- _____ Me he convencido de no hacer algo que realmente quería hacer debido a mi ansiedad.
- _____ Mi ansiedad está afectando mis relaciones con mis amigos y familiares
- _____ He evitado ir a ciertos lugares o hacer ciertas cosas debido a mi ansiedad.
- _____ Cuando estoy realmente ansioso, sudo, tiemblo, no puedo respirar y mi corazón se acelera.
- _____ Las cosas pequeñas me parecen un gran problema a veces
- _____ Cuando estoy realmente ansioso, siento que me estoy volviendo loco
- _____ Me preocupo por las mismas cosas una y otra vez
- _____ A veces me cuesta concentrarme debido a mi ansiedad
- _____ Después de preocuparme todo el día, a menudo me siento muy cansado.
- _____ Me preocupa mucho lo que otras personas puedan estar pensando o diciendo sobre mí.
- _____ Me pongo realmente ansioso cuando las cosas no salen como planeé o las cosas no están en orden
- _____ Siempre siento que estoy "al límite" o que algo está por suceder
- _____ Si tengo un evento próximo, me preocupo días o semanas antes
- _____ Los desencadenantes de la ansiedad que han sucedido en el pasado todavía me ponen muy ansioso hasta el día de hoy.
- _____ Cuando estoy ansioso, mi comportamiento cambia, es decir, me pongo más irritable y molesto con las personas.

