

## CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL

Te dejo unas preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre tu salud actual y te darán una idea de si necesitas buscar ayuda.

### A. Síntomas Corporales.

¿Has tenido la sensación de que estabas bajo de energía?

¿Te has sentido agotado y sin fuerzas para nada?

¿Has tenido sensación de estar enfermo?

¿Has tenido dolores de cabeza, sensación de presión en la cabeza, o fuerte tensión en los hombros?

¿Has tenido sensaciones frecuentes de calor o escalofríos?

### B. Ansiedad e insomnio.

¿Tus preocupaciones te dificultan dormir frecuentemente?

¿Te has notado frecuentemente agobiado y con tensión?

¿Te has sentido nervioso y malhumorado?

¿Has tenido episodios graves de pánico?

¿Has tenido sensación de que no poder gestionar muchos aspectos de tu vida?

¿Te has notado nervioso y "a punto de estallar" muy frecuentemente?

### C. Problemas sociales.

¿Te has sentido incapaz de tomar decisiones?

¿Has sido incapaz de disfrutar de las actividades normales de tu vida?

¿Has tenido dificultades para mantenerte ocupado y activo?

¿Te cuesta más tiempo que a la media de tu alrededor hacer las cosas?

¿Has tenido el pensamiento frecuente de que estás haciendo las cosas mal?

#### **D. Depresión grave.**

¿Has pensado a que no vales para nada?

¿Piensas que a veces no puede hacer nada porque tiene demasiada ansiedad?

¿Estás viviendo la vida sin esperanza?

¿La idea de quitarte la vida te viene repentinamente a la cabeza?

¿Tienes el sentimiento de que la vida no merece la pena?

¿Has pensado en la posibilidad de "desaparecer"?

¿Desearías estar muerto y lejos de todo?

#### **PUNTUACIÓN**

#### **Nº de Si**

Síntomas somáticos:

Ansiedad-insomnio:

Disfunción social:

Depresión: