

Le Trouble d'Anxiété Généralisée (TAG)

Questions fréquemment posées

- 1Q** Qu'est-ce que le Trouble d'Anxiété Généralisée (**TAG**) / Generalized Anxiety Disorder (**GAD**)?
- A** Plus communément connu sous le nom de trouble anxieux, **GAD** est un état de santé comportemental qui peut affecter à la fois les adultes et les enfants et nécessite un diagnostic médical. Les gens qui ont **GAD** sont craintifs ou inquiets pendant de longues périodes sans soulagement.
- 2Q** Quand quelqu'un devrait-il demander un diagnostic médical?
- A** Une anxiété occasionnelle est normale, mais si l'anxiété interromp les activités quotidiennes, il est temps de demander de l'aide médicale.
- 3Q** Quelle est la fréquence du **GAD**?
- A** Aux États-Unis, 6.8 millions d'adultes ont un **GAD** au cours d'une année donnée. Le processus de réinstallation expose les réfugiés à un risque plus élevé de développer des signes de troubles de la santé comportementale, y compris le **GAD**.
- 4Q** Quels sont les symptômes les plus courants du **GAD**?
- A**
- L'agitation du jour
 - La somnolence diurne
 - Inaptitude à attirer l'attention
 - Irritabilité
 - Tension musculaire
 - Problèmes de sommeil (difficulté à s'endormir ou à rester endormi, agitation, sommeil insatisfaisant)
- 5Q** Quelles sont les causes les plus fréquentes de **GAD**?
- A**
- Être membre d'une famille avec une histoire de **GAD**
 - Avoir des ressources financières limitées
 - L'absence de systèmes sociaux de soutien
 - En déplacement vers un environnement inconnu ou imprévisible
 - Expériences fortes d'enfance ou d'âge adulte
- 6Q** Quels sont les traitements **GAD** courants?
- A** Après le diagnostic, les médecins peuvent prescrire des médicaments ou des thérapie professionnelle pour traiter les symptômes du **GAD**. Tous les éléments suivants peuvent également aider à résoudre le **GAD**:
- Choix des aliments sains
 - Exercer régulièrement
 - Interaction avec des amis solidaires et des membres de la famille
 - Pratiquer la pleine conscience
 - Relaxant

7Q Qu'est-ce qui pourrait rendre difficile pour certaines personnes de trouver de l'aide pour le **GAD**?

- A** —Argent et / ou ressources insuffisants
- Manque de réseaux de soutien d'amis ou de membres de la famille
- Barrière de la langue
- Stigmate
- Barrières de transport

8Q Comment la langue peut-elle devenir un obstacle à l'aide au **GAD**?

- A** Une personne au **PEA** (compétence limitée en anglais) peut avoir des services d'interprétation et de traduction inadéquats. Les réfugiés réinstallés et les immigrants peuvent ne pas avoir de mots dans leur langue maternelle correspondant à des termes anglais décrivant leurs problèmes de santé comportementaux.

9Q Comment la stigmatisation peut-elle devenir un obstacle à l'obtention de l'aide **GAD**?

- A** Un sentiment de honte ou de peur de la discrimination peut empêcher les gens de poser un diagnostic, de prendre des médicaments, de suivre une thérapie, de trouver un emploi et de vivre avec succès dans un milieu communautaire.

NSDI (Nile Sisters Development Initiative/ou L'Initiative de Développement des Soeurs du Nil) fournit des informations générales et des discussions sur des sujets liés à la santé. Le contenu fourni, y compris le texte et les photographies, n'est pas censé être et ne doit pas être interprété comme un avis médical. Toute personne ayant un problème médical devrait consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé dûment qualifié.

Nile Sisters Development Initiative | 5532 El Cajon Boulevard, Suite 5 | San Diego, CA 92115-3642 | (619) 265-2959

This project / publication was supported by funding awarded by state / federal grant fund K117011223 through the California Governor's Office of Emergency Services (**Cal OES**). The opinions, findings, and conclusions in this publication are those of the author and not necessarily those of **Cal OES**. **Cal OES** reserves a royalty-free, nonexclusive, and irrevocable license to reproduce, publish, and use these materials and to authorize others to do so.