

Anxietatea în sindromul X - Fragil



Ce mă face să fiu anxios...

1. *Graba*
2. *Schimbările neașteptate*
3. *Vorbitul în public*
4. *Întâlnirea cu oamenii*
5. *Noile rutine*
6. *Luarea deciziilor*
7. *Copiii care plâng / cei gălăgioși*
8. *Argumentările cu voce prea puternică*
9. *Zgomotele puternice*
10. *Apelurile telefonice*

Ce simt ...

1. *Transpirație*
2. *Palpitații*
3. *Dormit mai mult / mai puțin*
4. *Dureri de cap*
5. *Probleme cu stomacul*
6. *Față și urechi înroșite*
7. *Calus / probleme de înghițire*
8. *Mâncărime*
9. *Crampe*
10. *Respirație greoaie*



Ce fac când sunt anxios ...

1. *Evit oameni / lucruri / acțiuni*
2. *Sunt capricios*
3. *Vorbesc urât sau jignesc*
4. *Am obsesii sau fac lucruri repetitive*
5. *Sunt agresiv sau mă rănesc*
6. *Mă joc cu șuvițele de păr*
7. *Mint*
8. *Îmi mușc unghiile, îmi frec urechile, scrâșnesc din dinți etc.*
9. *Schimb subiectul*
10. *Bat ritmul / plâng / râd*

