

Anxiété

L'anxiété peut être une réaction normale devant certaines situations de la vie ou elle peut être une maladie en soi. La peur à une situation réelle, rappelée ou imaginée déclenche des réactions physiques qui, si elles sont intenses ou perdurent dans le temps, produisent une souffrance et limitent la qualité de vie. L'anxiété peut causer des crises de panique, des phobies ou une anxiété généralisée.

Quelquefois, les **crises de panique** sont produites par une situation que nous pensons qu'elle nous dépasse mais, souvent, elles n'ont pas un déclencheur connu. Lorsque nous souffrons les crises, nous croyons que nous allons mourir ou devenir fous d'une façon imminente. Nous sentons des palpitations intenses, une difficulté pour respirer, pâleur, transpiration, nausées, vomissements, mal à la tête, vertige et quelquefois nous nous évanouissons. Les crises de panique durent quelques minutes ou comme maximum quelques heures et cèdent sans aucune séquelle. Comme elles se reproduisent habituellement, elles génèrent une peur intense. Les affronter, essayer de leur échapper ou de les éviter peut nous tranquilliser temporairement mais peut également contribuer à ce que les épisodes se répètent. Pour nous familiariser avec les crises et qu'elles soient moins désagréables, on peut induire volontairement les sensations physiques associées à la panique. Par exemple, on peut induire une tachycardie moyennant l'exercice physique.

La **phobie** est une peur injustifiée et qui ne répond pas devant les raisonnements à son encontre. Insister à leur sujet peut augmenter la peur. Il peut s'agir d'une peur à une situation concrète et qui ne limite pas la vie du patient (p. ex., peur des araignées ou des ascenseurs). L'agoraphobie, ou peur des espaces ouverts ou lieux publics, est plus complexe et elle peut évoluer vers des crises de panique et limiter le mode de vie de qui la

souffre, qui l'empêche de sortir de chez lui, quelquefois pendant des années.

Ce **trouble pour anxiété généralisée** est souffert par certaines personnes qui ont une nervosité continuelle, une angoisse vitale permanente, un pessimisme exagéré et des symptômes qui détériorent leur qualité de vie, tels que palpitations, maux de tête, difficulté à se concentrer, insomnie, douleurs thoraciques, problèmes digestifs ou peur de tomber malade. Ces symptômes durent habituellement plus de 6 mois.

Toutes ces situations ont un **traitement** efficace, qu'il faut commencer le plus tôt possible. Il est recommandé de :

- **Identifier les déclencheurs du stress.**
- **Faire des changements dans le rythme de vie.**
- **Maintenir des habitudes saines** (prendre soin de [l'alimentation](#), favoriser un bon [repos nocturne](#), faire de [l'exercice physique](#), [rester actif et soigner l'estime de soi](#)).
- **Réduire les [exigences environnementales](#).**
- **Partager et exprimer les [préoccupations](#).**
- **Utiliser des techniques de [méditation](#) et de [relaxation](#).**
- **Pratiquer des activités gratifiantes.**



Si ces changements nous sont difficiles ou si nous n'observons pas d'amélioration dans notre état d'âme, il est recommandé de consulter notre médecin habituel afin d'évaluer le début d'une psychothérapie ou d'une médication.