



LICENCE

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage. Malgré ceci, il ne peut, en aucun cas, garantir ou représenter l'exactitude du contenu de cet ouvrage, du fait de l'évolution et de la mutation rapide et constante d'Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier ces informations, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans les livres pratiques de conseils, comme dans toute autre chose, il n'est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs capacités personnelles à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, en comptabilité ou en conseils financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le domaine du conseil financier.

TABLE DES MATIERES

<u>Licence</u>	<u>1</u>
<u>Table des matières</u>	<u>3</u>
<u>Qu'est-ce qu'une crise de panique ?</u>	<u>4</u>
<u>Les différentes causes de l'anxiété</u>	<u>6</u>
<u>Qui peut souffrir de crise de panique ?</u>	<u>7</u>
<u>Autres formes d'anxiété et troubles anxieux généralisés !</u>	<u>9</u>
<u>Troubles et crises de panique</u>	<u>15</u>
<u>Obtenir de l'aide</u>	<u>18</u>
<u>Médicaments et traitements</u>	<u>20</u>
<u>La Psychothérapie</u>	<u>24</u>
<u>Traitements alternatifs</u>	<u>26</u>
<u>Comment s'assurer de trouver le traitement le plus efficace ?</u>	<u>28</u>
<u>Que se passe-t-il si les crises de paniques ne sont pas traitées ?</u> ..	<u>29</u>
<u>Comment prévenir les attaques de panique ?</u>	<u>30</u>
<u>Comment apporter votre soutien ?</u>	<u>31</u>
<u>Conclusion</u>	<u>33</u>

QU'EST-CE QU'UNE CRISE DE PANIQUE ?

On parle de crise de panique, lorsqu'un individu se trouve confronté à une situation qui le met mal à l'aise. Soudainement, il lui semble qu'un danger peut survenir à tout instant, même si cette réalité échappe à tout le monde. Néanmoins, pour lui, le sentiment qu'il éprouve est bien réel. Son cœur s'emballe et martèle rapidement, puis l'homme s'effondre, n'arrivant plus à contrôler les symptômes de la crise de panique.

Finalement, il éprouve le besoin de s'asseoir, car s'il reste debout, il risque de s'évanouir. Son souffle semble coupé, ses mains et ses pieds sont moites. Sa cage thoracique est oppressée, il respire de plus en plus mal, l'étau se resserre sur sa poitrine qui lui fait de plus en plus mal, il croit qu'il va faire une crise cardiaque. La crise de panique peut donner l'impression qu'on va mourir, mais ça n'est généralement pas le cas.

La crise de panique est un trouble mental qui fait qu'une personne se trouve souvent dans des situations qu'il lui semble impossible à gérer. Elle pense que le pire va lui arriver, elle se sent souvent persécutée. En fait, une personne qui souffre de crise de panique, c'est une personne qui a toujours le sentiment que quelque chose va lui arriver, comme si elle habitait au pied d'un immense volcan prêt à exploser.

Parfois, les membres inférieurs et supérieurs semblent se paralyser, comme s'ils étaient bloqués par une force invisible. Cette sensation augmente considérablement le sentiment de panique. Ce désordre émotionnel peut survenir

à n'importe quel moment de la journée. On dénombre plusieurs types de troubles de l'anxiété, ou disons plusieurs niveaux.

Par exemple, il peut y avoir des attaques de panique obsédantes. Celles-ci se présentent quand une personne est sur le qui-vive, convaincue qu'un événement fâcheux va se produire. On parle alors, d'un désordre compulsif. Il en existe d'autres qui se déclenchent essentiellement quand le sujet se trouve entouré de sa famille.

La meilleure façon de savoir si une personne fait une crise de panique, c'est lorsqu'elle est la seule à éprouver de l'anxiété pour une situation qui n'inquiète personne d'autre qu'elle. Si c'est vous qui souffrez d'une crise de panique et que vous êtes le seul à ressentir de l'angoisse, n'hésitez pas à demander de l'aide, de façon à ce que quelqu'un puisse vous rassurer et vous permettre de retrouver vos esprits.

Dans tous les cas, on doit chercher une solution adaptée pour le malade au moment de la crise. Dans un premier temps, il faut que quelqu'un puisse lui venir en aide, le rassurer et ensuite, lui proposer d'aller consulter un médecin. Nous devons convaincre la personne atteinte de crise de panique d'aller se soigner auprès d'un spécialiste, parce que ce genre d'angoisse ne se soigne pas toute seule, elle peut même empirer.

LES DIFFERENTES CAUSES DE L'ANXIETE

Il faut savoir que dans la crise de panique, il n'y a pas toujours de raison objective de s'angoisser. Toutes les causes sont le plus souvent liées à ce que le sujet vit intérieurement. Ce qui néanmoins occasionne chez lui la crise de panique peut provenir de l'extérieur. Un événement, un signe, une circonstance peuvent être à l'origine de la crise, mais sans que cela soit réellement inquiétant, bouleversants ou même identifiables par quelqu'un d'autre. En fait, seule la personne qui est victime de la crise semble pouvoir expliquer ce qui lui arrive. C'est que le mal, dont elle souffre, ne trouve son origine que dans sa seule imagination. Le sentiment d'angoisse vient du cerveau, c'est lui seul qui en est responsable.

D'après de récentes études sur l'anxiété, ce sentiment proviendrait de deux facteurs déclenchés par le cerveau. Cependant, les raisons profondes de l'anxiété sont multiples et ne proviennent pas toujours de l'esprit. En effet, l'inquiétude peut trouver son origine dans les conflits conjugaux, entre collègues de travail, quand on est surendetté, etc. Il existe évidemment des facteurs réels de l'anxiété. On ne doit pas non plus négliger les facteurs liés à l'alcool, la caféine, la nicotine, certaines pilules amaigrissantes, certains médicaments, etc.

Passer un examen, parler devant beaucoup de personnes et se présenter à un poste de travail pour obtenir un contrat sont autant de facteurs déclenchants.

Toutes ces circonstances sont absolument réelles et peuvent générer de véritables crises de panique. On peut, dans ces cas particuliers, parler d'une crise de panique accidentelle. Elle survient occasionnellement. On connaît la cause et l'on sait aussi qu'elle ne se produira plus après que l'événement est passé.

QUI PEUT SOUFFRIR DE CRISE DE PANIQUE ?

Personne ne peut prévoir si quelqu'un sera ou non, un jour, victime d'une crise de panique. On ne peut pas non plus prédire qu'une société, dont le personnel est très actif et soumis à des pressions multiples, produira au sein de son groupe des manifestations de ce type. Ceci s'explique par le fait que les troubles anxigènes peuvent concerner absolument tout le monde sans exception. Il suffit qu'une personne soit fatiguée, irritée par certains événements pénibles de sa vie, qu'elle subisse des contrariétés sur le plan affectif, pour que ce genre de problème lui arrive. Voilà pourquoi, vous et moi, tout le monde, pouvons souffrir d'une crise de panique.

Un proche, un familial, un collègue de travail, même le président de la République peut souffrir de ce mal affreux, les empêchant de poursuivre leur vie normalement.

En fait, la crise de panique est un phénomène dont on parle peu, car personne ne veut afficher ce trouble. C'est un sujet tabou, et à moins d'être pris sur le fait, vous ne saurez jamais si l'un de vos proches ou amis souffre de ce mal. Mais ne croyez pas que ce fléau touche des gens quelconques. Les politiciens, les célébrités, les stars, les journalistes, les médecins, beaucoup de gens de milieux très différents peuvent se voir affligés par ce mal.

Il est cependant évident qu'aucune de ces personnes ne révélera le mal dont elles souffrent devant un public. Le sujet doit rester caché, car on ne peut pas imaginer qu'un individu avec des responsabilités se retrouve tout d'un coup incapable de ne plus rien gérer. En outre, les stars du showbiz doivent cultiver leur

paraître. Un personnage public ne peut pas être révélé sous ses mauvais jours. Personne ne tolérera de le voir fragile, empreint à des maux de l'esprit. De tels personnages sont exempts de ce genre d'affliction, c'est du moins ce que doit continuer de penser le commun des mortels.

Parler de la crise de panique semble difficile. Ceux qui sont concernés par ce problème ne s'expriment pas souvent sur le sujet, ils évitent même d'en parler à leur médecin. Résultat, sans même s'en rendre compte, ils continuent d'avoir des crises de plus en plus fréquentes, avec une peur accrue d'en faire une à n'importe quel moment.

Par exemple, une présentatrice qui passe à la télévision tous les jours et qui se sait victime de crises d'anxiété ne pourra pas toujours réussir à cacher son angoisse. Le seul fait de vouloir cacher ses crises de panique, risque de la faire paniquer davantage, car elle va appréhender l'idée qu'une crise puisse survenir pendant le tournage. C'est ainsi qu'elle entre dans un cercle vicieux, dont la sortie risque d'être difficile. Ce scénario est loin d'être un cas à part. En fait, beaucoup de personnes se retrouvent dans un cas de figure similaire. Il leur faut faire face à la peur d'avoir peur et à la peur de devoir se dévoiler. C'est à ce moment-là que le mal devient une maladie psychiatrique, car les crises deviennent de plus en plus longues et difficiles à gérer. La personne qui en souffre finit par ne plus vivre normalement, et il lui arrive même parfois de perdre son activité professionnelle.

En outre, l'anxiété fait subir des dommages importants au corps. Le cœur est constamment sollicité, la pression artérielle aussi, le souffle trop souvent coupé et les poumons oppressés. Le cerveau fabrique de l'adrénaline en surdose, ce qui peut avoir des conséquences douloureuses pour l'homme.

AUTRES FORMES D'ANXIETE ET TROUBLES

ANXIEUX GENERALISES !

Les troubles anxigènes généralisés concernent les personnes qui sont constamment anxieuses, tendues et pessimistes. Elles ressentent ce mal-être sans raison apparente. Ces personnes s'inquiètent pour rien et pour n'importe quoi. Même quand la situation est bonne, elles sont encore plus anxieuses, car alors, elles imaginent que quelque chose peut survenir et bouleverser leur quotidien. Elles s'inquiètent démesurément de leur état de santé, de celui de leurs enfants. Elles s'imaginent qu'on leur veut du mal. Ces personnes sont constamment en train de voir les défauts des autres. Elles ne voient d'ailleurs plus que cela. Tout devient une cause de mal-être et justifie le caractère anxigène dans lequel elles se trouvent.

Si vous rencontrez quelqu'un qui souffre d'anxiété à ce stade depuis plus de six mois, vous pouvez considérer qu'il est atteint de troubles d'anxiété généralisés ou TAGS. Ces personnes sont souvent effrayées par le moindre bruit, elles sursautent et imaginent toujours le pire. La nuit, il leur est difficile de trouver le sommeil, et quand ils dorment, ils se réveillent à plusieurs reprises.

Voici une liste non exhaustive qui révèle les signes caractéristiques de l'anxiété généralisée :

- La lassitude (sensation de fatigue aiguë)
- Muscles douloureux
- Irritabilité
- Écoeurement

- Sueur diurne et nocturne
- Étourdissement
- Souffle coupé
- Essoufflement
- Besoin fréquent d'uriner
- Tremblements
- Sensation de chaleur

Lorsque les troubles ne sont pas trop fréquents et que les symptômes ne sont pas si embarrassants, on peut arriver à se soigner sans avoir recours à des traitements lourds. Néanmoins, il faudra absolument mettre en place des solutions. Vous pouvez par exemple envisager la relaxation, la sophrologie, une psychothérapie et toutes sortes de techniques simples qui aident à retrouver la sérénité intérieure voulue.

Par contre, si tous les symptômes, énumérés ci-dessus, vous concernent, c'est que vous êtes à un stade avancé de TAG. Dans ce cas, il vous faut agir au plus vite et ne rien négliger de ce que les médecins vous diront de faire. Environ 5 % de la population française souffre de troubles anxigènes importants. Ce chiffre est en constante augmentation. Les femmes sont celles qui sont les plus concernées par ce fléau. Le TAG commence dans l'enfance et lorsqu'il n'est pas traité, peut se poursuivre jusqu'à trente ans et plus. On sait aussi que les troubles de l'anxiété peuvent se transmettre par les gènes.

Ce qui est le plus difficile à définir dans le trouble de l'anxiété, c'est le comportement qui l'accompagne. Ainsi, l'on trouve des personnes qui abusent de médicaments antidépresseurs, anxiolytiques et autres. Ce genre d'abus ne favorise pas une amélioration de la santé mentale, et peut même être à l'origine de troubles bien plus graves. De ce fait, il est parfois difficile de trouver l'origine exacte de la maladie.

Troubles de l'anxiété sociale

Le trouble de l'anxiété sociale est également connu sous le nom de phobies sociales. Les symptômes qui caractérisent cette maladie sont la timidité exagérée et l'impatience. Les personnes qui en souffrent doivent quotidiennement confronter leurs troubles. Elles sont craintives, constamment en train d'observer ce qui se passe autour d'elles. En outre, elles s'inquiètent souvent de la manière dont les autres la jugent. Elles évitent les conflits et s'arrangent toujours pour qu'on ne les remarque pas. Elles font toujours ce qu'il faut pour qu'on ne leur demande rien de particulier et qu'elles ne soient pas dans l'embarras. Ces troubles empêchent les individus concernés de vivre normalement et de créer des liens sociaux.

Avec les troubles de l'anxiété sociale, il peut être difficile pour une personne de surmonter ses craintes excessives. Cela est d'autant plus vrai qu'elles savent pertinemment que ce qu'elles ressentent n'est pas la réalité. Quand elles se sentent prises au piège de leur affabulation, elles éprouvent le besoin de faire amende honorable. En outre, quand elles sont entourées de personnes qu'elles ne connaissent pas, elles ne se sentent pas du tout à l'aise et vivent très mal la situation, car elles s'imaginent toujours qu'on les juge.

Supposons qu'une personne atteinte de ce trouble soit invitée à un dîner. Elle va ressentir de la peur et c'est cette peur qui va l'obliger à vivre une expérience anxiogène très déstabilisante. Même si elle essaye de masquer ses symptômes en mettant du fard à joues, de trouver des prétextes pour quitter la table et s'absenter quelques minutes de l'assemblée, ou se pulvériser du déodorant pour ne pas laisser apparaître une odeur de transpiration, elle n'arrivera que très rarement à masquer définitivement son mal-être.

On sait que plus de 8 % de la population française souffre d'anxiété ou phobie sociale. Ce trouble commence généralement au cours de l'enfance et se perpétue jusqu'à l'adolescence. Des études récentes laissent penser qu'un des facteurs de ce trouble pourrait être héréditaire. Il est souvent associé à des troubles plus sévères comme la dépression nerveuse ou les attaques de paniques. L'automédication est absolument déconseillée, car les effets pourraient être aggravés avec le temps. Il convient donc de consulter des spécialistes dans ce domaine pour envisager un traitement approprié et un suivi psychologique.

Troubles obsessionnels compulsifs

Les personnes qui souffrent de troubles obsessionnels compulsifs ou TOC sont souvent envahies par des pensées contrariantes, obsessionnelles qui les empêchent de vivre sainement. Ils cherchent à les contrôler, et pour y arriver, ils doivent obéir à un rituel. Néanmoins, les rituels ne suffisent pas toujours et ils finissent par être totalement contrôlés par l'esprit, c'est alors que les pensées reviennent plus fortes qu'au début. Par exemple, ceux qui sont obsédés par la propreté le sont véritablement. Ils ne supportent pas la moindre tâche, la moindre poussière, etc. Si quelqu'un entre chez eux, il leur demandera de passer par la salle de bain pour qu'ils aillent se laver les mains en premier. Ensuite, il passera derrière eux pour mettre leur serviette au linge sale et nettoyer l'évier, afin qu'il ne reste pas un seul germe.

Celui qui est atteint de TOC peut s'inventer des rituels dans tous les domaines, comme de fermer les portes d'une certaine manière, marcher sur le trottoir de gauche, emprunter toujours le même chemin...

Les manies sont variées, mais elles sont toutes basées sur un rituel, avec pour objectif d'atteindre un but bien précis. Les manies concernent la propreté, l'apparence, le poids, etc. Une personne ainsi concernée éprouve le besoin de

passer inaperçue devant les autres. Elle va donc devoir recommencer son rituel, plusieurs fois, pour s'assurer que tout se passe comme elle le souhaite.

Certains TOCS concernent la santé. Le patient est toujours muni d'une trousse à pharmacie. Il a tous les médicaments pour lutter contre les maux de tête, une grippe, un rhume, se soigner après une blessure, etc. Il doit pouvoir intervenir immédiatement après avoir été en contact avec un malade. Les craintes excessives d'être souillé ou contaminé obligent le patient à se protéger en employant des rituels comme ceux que nous venons de développer, mais aussi en usant de pensées magiques ou de comportements irrationnels pour éviter la contamination.

Par exemple, une personne atteinte de TOC peut, lorsqu'elle se trouve en face d'une personne avec qui elle parle, éviter de respirer pour ne pas aspirer l'air que l'autre personne respire et ainsi éviter toute sorte de contamination. On verra la personne tourner la tête à intervalle régulier, chasser l'air avec sa main en opérant un mouvement étrange. Elle peut aussi agrémenter son rituel de pensées particulières, comme pour conjurer le sort.

Les troubles obsessionnels compulsifs concernent plus de 2 % de la population française, cela paraît peu, néanmoins, la population concernée est jeune. Ce sont en effet les enfants qui en souffrent le plus. Quand ils ne sont pas diagnostiqués au cours de leur jeunesse, on les retrouve à l'âge de trente ans en train de consulter un psychologue ou un psychiatre. Souvent, ils sont victimes de troubles importants avec des manies sévères. Ces troubles n'arrivent pas seuls, ils sont combinés avec des troubles de l'anxiété, des crises de paniques, de la dépression ou des troubles de la nutrition. On ne peut pas vraiment dire que les Tocs touchent essentiellement les femmes ou plus particulièrement les hommes. En fait, les calculs laissent apparaître une quasi-égalité entre les deux sexes. Généralement, les TOCS démarrent dans l'enfance, mais ils peuvent indifféremment toucher les adolescents ou les adultes. Même si l'on considère

qu'il existe une prédisposition génétique, on ne peut en être absolument sûr.
L'alcool et les drogues ne font pas bon ménage avec ce type de problème.

Les troubles obsessionnels compulsifs se soignent en général assez bien avec des traitements antidépresseurs et d'autres molécules. Ils aident à calmer l'anxiété et à réduire les crises d'angoisses.

La raison pour laquelle l'alcool et les drogues sont nocifs pour ces personnes, c'est tout simplement parce que sous les effets de ces produits, les malades peuvent être projetées vers le passé, se souvenir de traumatismes à l'origine de leur trouble et voir augmenter leur obsession.

La violence verbale autant que la violence physique peuvent être à l'origine des troubles. Si certaines personnes réussissent à faire face à des traumatismes sans être trop perturbées, d'autres auront besoin d'une thérapie, d'une aide médicamenteuse pour faire face au problème. On ne doit pas non plus négliger le fait que ceux qui sont diagnostiqués tardivement ont d'autres problèmes liés à leur TOC, comme la toxicomanie, la dépression nerveuse, l'anxiété généralisée, les crises de paniques, etc.

TROUBLES ET CRISES DE PANIQUE

Tous les troubles occasionnés par l'anxiété sont considérés comme une maladie, surtout quand il s'agit de troubles comme la crise de panique. Les symptômes sont si impressionnants qu'ils peuvent réellement affecter l'esprit du malade.

Généralement, le malade peut se sentir terrorisé, affaibli, paralysé, étouffé par des douleurs dans la poitrine. En outre, durant la crise de panique, le patient a souvent des pensées complètement irréalistes pouvant le mettre en danger. En fait, il s'épuise à force de vouloir tout contrôler. Il n'arrive que très peu à dormir et très rapidement, il peut tomber en dépression.

Crise de panique

On parle de crise de panique, quand une personne est soudainement angoissée et que la peur la hante. Elle s'imagine que quelque chose de tragique risque de lui arriver. Bien qu'il n'y ait aucune raison tangible à cette peur panique, la personne se sent tout de même en danger. Rien ne peut la raisonner et son angoisse s'accroît, bien qu'autour d'elle, toutes les personnes présentes essayent de la calmer.

Les attaques de panique se produisent donc à n'importe quel moment sans que rien de prévisible puisse nous avertir de sa venue. Elles ne durent généralement que quelques minutes, mais dans certains cas graves, elles peuvent s'éterniser et nécessiter l'intervention d'un médecin. En fait, il existe trois types de crises de panique :

1. Crise de panique spontanée. Elle arrive de manière subite, sans raison et parfois même pendant le sommeil.
2. Crise de panique liée à l'environnement. Supposons que la personne ait subi un traumatisme durant l'enfance à cause d'un accident de voiture. Chaque fois qu'elle entend un bruit soudain, une voiture qui freine, un choc, des verres qui se brisent au sol ou quelque chose de la sorte, la personne déclenche une crise de panique.
3. Crise de panique liée à l'environnement avec prédisposition. Elles sont les mêmes que la précédente, mais ne se déclenchent pas systématiquement sur l'instant. Parfois, elles ne se déclenchent que quelques minutes après, même une heure après. D'autres fois, le même événement peut ne pas déclencher la crise.

Si au moins quatre des symptômes énoncés apparaissent lors d'une crise d'angoisse, on peut parler de crise de panique :

- Sensation d'étouffement
- Étourdissement et vertige
- Tremblements
- Essoufflement
- Accélération du rythme cardiaque
- Douleur dans la poitrine
- Engourdissement
- Frissons
- Sensation de devenir fou

- Nausée
- Transpiration
- Sentiment de détachement

Si une personne éprouve au moins quatre de ces symptômes, c'est qu'elle est en crise de panique. Néanmoins, on peut parler d'une crise limitée. Ces crises peuvent surgir au beau milieu de la nuit, sortir la personne de son sommeil. Les symptômes comme l'accélération des battements du cœur, la sensation d'étouffement... sont très fréquents. Les crises peuvent se répéter plusieurs fois, l'une après l'autre avec un répit très court. Quand plus de quatre de ces symptômes surviennent, on peut parler d'une crise de panique sévère.

Les personnes qui sont concernées par les crises de paniques peuvent être paralysées pour participer à certaines activités quotidiennes, comme de faire du shopping ou de simples promenades. Généralement, ces personnes restent confinées chez elles et ne sortent que très rarement, sauf quand elles se sentent en confiance avec quelqu'un qui accepte de les accompagner.

Quand une personne ne supporte pas de se retrouver au milieu de la foule, c'est qu'elle est atteinte d'[agoraphobie](https://remedeastucesante.com/agoraphobie).

OBTENIR DE L'AIDE

Si vous souffrez des symptômes dont nous avons parlé, si vous vous sentez souvent anxieux ou pris de crises de paniques, n'hésitez pas à consulter votre médecin. C'est la première chose à faire. Vous devez absolument en faire part à votre médecin, car les troubles de l'anxiété se soignent très bien. Tandis que si vous gardez le silence sur ce qui vous arrive, vous risquez d'augmenter les crises d'anxiétés au point de vous faire du tort.

Plus rapidement, le diagnostic sera établi, plus vite vous sortirez de vos problèmes et retrouverez une santé mentale convenable. Vous pouvez décider de consulter au plus vite un psychiatre, un psychologue ou un spécialiste de troubles obsessionnels compulsifs. Les spécialistes savent comment envisager une thérapie avec ce genre de problèmes et surtout quel genre de traitement convient le mieux, lorsqu'il est justifié.

En outre, pouvoir discuter de vos problèmes avec une personne n'étant pas liée émotionnellement avec vous, vous aidera à vous sentir mieux, vous mettra en confiance et vous permettra de remettre un peu d'ordre dans votre tête. Le professionnel de la santé mentale travaille avec vous. Il a un plan pour vous aider à mieux lutter contre les crises de paniques.

Si l'on vous prescrit des médicaments, il est conseillé de bien respecter la posologie et de ne jamais tenter d'arrêter leur prise sans l'avis de votre médecin, ou sans en avoir au moins discuté avec lui. Il est évident que de prendre des médicaments n'est pas un acte sans conséquence, c'est pourquoi il est important d'en parler avec votre médecin de façon à ce que vous connaissiez tous les effets indésirables possibles et la manière d'y faire face, sans prendre aucun risque.

Il est évident que si l'on vous prescrit un médicament, c'est pour améliorer votre santé. Les doses, la durée et d'autres alternatives doivent se discuter avec votre médecin.

MEDICAMENTS ET TRAITEMENTS

La plupart des médicaments sont utilisés pour lutter contre les attaques de panique et les troubles d'anxiétés connexes. Le médecin ne donne jamais un traitement au hasard. Il cherche d'abord à diagnostiquer votre trouble de l'anxiété, sa durée, son origine et son importance. Il a besoin d'identifier si les crises dont vous souffrez sont récentes ou si elles proviennent de plusieurs années en arrière. En outre, il va se renseigner sur vos antécédents, savoir si vous n'êtes pas allergique à un médicament ou toute autre chose.

Il va s'assurer que le traitement qu'il vous prescrira vous conviendra.

En fait, le médecin doit procéder à un diagnostic complet de votre santé. En effet, si vous êtes déjà sous traitement pour une autre pathologie et que celui-ci ne convient avec les médicaments qu'il prévoit vous prescrire, il devra chercher une molécule adaptée à votre situation. Il est donc très important de ne rien cacher à votre médecin. Il faut tout lui dire, même si les traitements que vous prenez à côté sont des plantes, des huiles essentielles ou autres compléments naturels. Car tous ces breuvages peuvent interagir avec un traitement contre l'anxiété.

Supposons que vous n'en soyez pas à votre première thérapie et que vous ayez déjà eu plusieurs préparations auparavant, il sera donc indispensable que le médecin étudie votre cas, pour trouver une thérapie adaptée. Certaines personnes peuvent avoir besoin de passer par plusieurs médications avant de trouver le médicament qui lui conviendra le mieux.

Il est préférable de consulter un spécialiste des troubles anxigènes pour recevoir un traitement convenable. Les psychiatres sont habilités à vous prescrire

les bons médicaments, ils connaissent parfaitement bien les effets de certaines molécules sur les troubles dont vous souffrez. Le médecin généraliste n'a pas une formation suffisante pour vous soigner sur ce terrain-là.

La plupart de médicaments utilisés pour traiter les troubles anxieux sont les suivants :

- Antidépresseurs
- Anxiolytique
- Bêtabloquants

L'utilisation de ces médicaments peut aider une personne à vivre normalement.

Les antidépresseurs

À l'origine, les antidépresseurs ont été utilisés pour soigner la dépression. Néanmoins, ils sont aujourd'hui employés dans le traitement des troubles anxieux. Les antidépresseurs agissent sur la chimie du cerveau. Il faut compter environ quatre à six semaines pour que les effets du médicament se fassent ressentir et permettent aux symptômes de l'anxiété de disparaître.

Les ISRS

Les ISRS sont des médicaments qui bloquent le captage de la sérotonine dans les cellules nerveuses, d'où le nom d'inhibiteurs sélectifs du captage de la sérotonine. Ces antidépresseurs travaillent à changer le niveau de communication des cellules cérébrales. Le Prozac, le Zoloft et Lexapro sont utilisés pour traiter les troubles de la crise de panique, les phobies, les troubles d'anxiétés sociales et les TOCS. Les effets secondaires de ces médicaments se font ressentir tout au début du traitement. Certaines personnes éprouvent de la nervosité, des nausées, etc. Mais ces symptômes sont temporaires.

Les tricycliques ou ATC

Les ATC sont une classe d'antidépresseurs plus anciens que les ISRS et sont utilisés dans le traitement des troubles anxieux. Ils sont prescrits à faible dose, puis augmentés progressivement. Les effets secondaires qui ont été remarqués sont les suivants : Vertige, bouche sèche, somnolence, augmentation du poids. Néanmoins, on arrive assez bien à empêcher ces troubles associés en réajustant le dosage. On peut même parfois l'associer avec d'autres médicaments, comme le Tofranil pour lutter contre les TAGS et les crises de panique ou l'Anafranil contre les TOCS.

IMAO

Ce sont des inhibiteurs de la monoamine-oxydase. Ces antidépresseurs sont les plus anciennes molécules disponibles pour lutter contre l'anxiété, les attaques de paniques et les affections apparentées. Parmi les plus connus se trouvent le Nardil, le Marplan et le Parnate. Lors de la prise d'IMAO, il est conseillé de ne pas absorber certains aliments et boissons qui pourraient s'avérer dangereux pour la santé. L'alcool est formellement déconseillé. En outre, certains traitements comme l'Advil, le Motrin, le Tylenol ou beaucoup d'autres traitements antidouleur ou contre les allergies, etc. ne sont pas non plus recommandés. Les femmes qui prennent des IMAO ne peuvent les combiner avec certains types de pilules contraceptives. Il est même conseillé de voir avec votre pharmacien ou votre médecin si vous devez prendre un traitement phytothérapeutique, car certaines plantes peuvent interagir avec les IMAO.

Anxiolytiques

Ce sont les benzodiazépines qui servent à lutter contre l'anxiété, ils sont très efficaces et ont très peu d'effets secondaires autres que la somnolence ou l'irritabilité. Ils sont généralement prescrits sur une très courte période. Ceux qui souffrent d'antécédents de toxicomanie, de troubles d'anxiété accrue peuvent

nécessiter une prescription plus longue, allant jusqu'à un an. L'un des anxiolytiques les plus courants est le Xanax que l'on prescrit pour les cas de crises de panique.

Par contre, une personne qui cesse de prendre des benzodiazépines d'un seul coup, sans avis médical et sans suivi, peut subir des crises d'angoisse récurrentes.

Il existe d'autres types d'anxiolytiques comme le Busiprone. On l'utilise pour se sevrer des benzodiazépines pendant quelques semaines, avant l'arrêt complet des médicaments.

Bêtabloquants

Les bêtabloquants sont utilisés dans le traitement des maladies cardiaques. Il est également utilisé pour réduire les symptômes physiques de l'anxiété comme l'accélération du rythme cardiaque.

Comme tous les médicaments, les bêtabloquants ne peuvent se prendre avec n'importe quel autre médicament. Il convient donc d'avertir votre médecin des éventuels traitements qui vous sont prescrits avant de commencer la prise des bêtabloquants.

Il faut comprendre que la chimie de tous ces médicaments agit sur votre métabolisme et que la posologie doit être constamment adaptée selon les réactions que génère la prise de ces traitements. En outre, si vous devez réduire ou arrêter un bêtabloquant ou n'importe quel autre type de médicament, il vous faut l'avis et les conseils de votre médecin. Généralement, l'arrêt se fait progressivement, pour éviter les crises anxiogènes et attaques de panique.

LA PSYCHOTHERAPIE

Ce sont les psychothérapeutes et les psychologues qui s'occupent de la psychothérapie en interaction avec les professionnels de santé mentale comme les psychiatres. L'objectif de la psychothérapie consiste à aider le patient à connaître les origines de ses troubles d'anxiété et de panique. La psychothérapie aide à mieux lutter contre les symptômes de l'anxiété.

Thérapie cognitive comportementale

Les thérapies cognitives comportementales ou TCC sont très efficaces dans le traitement de l'anxiété. Les thérapeutes parviennent à modifier les modes de pensées qui sont responsables de la crise de panique. Ils aident le patient à bien distinguer la crise de panique de la crise cardiaque, de façon à réduire la peur. Ils aident à surmonter les phobies sociales. Les thérapeutes aident le patient à se détacher du regard des autres, à ne pas se sentir juger ou épier dans leur moindre geste.

La thérapie comportementale va aider le patient à prendre de la distance par rapport aux éléments déclencheurs de la crise d'anxiété. C'est un très bon outil pour se libérer des TOCS. Les techniques employées permettent une étude approfondie des comportements et de la manière de se débarrasser de l'anxiété qui provoque ce type de comportements.

Si une personne souffre de phobie sociale, leur traitement consistera à passer du temps avec leurs semblables. Ils vont devoir apprendre à résister à l'envie de fuir dès qu'ils se sentent mal à l'aise. Ils doivent apprendre à ne pas ressentir de la honte ou la sensation d'être jugé constamment. Le thérapeute va

tenter de faire remonter à la surface la cause primordiale de cette phobie. Les outils du thérapeute sont nombreux. Il préconise généralement des exercices de relaxation pour faire face aux situations stressantes. La respiration profonde va aider à mieux gérer l'anxiété et ces exercices peuvent être pratiqués au moment où le patient se trouve devant une situation difficile, sans son thérapeute.

On peut demander pendant une séance de thérapie cognitive comportementale de revivre un événement difficile, de façon à identifier tous les symptômes qui se sont greffés pendant l'événement et qui sont liés à l'anxiété. Aider le patient à comprendre ce qui est de l'ordre de l'appréhension de ce qui est vrai.

L'objectif de cette thérapie c'est de permettre au patient de communiquer directement avec son anxiété et d'exprimer ses besoins. Le thérapeute accompagne le patient durant tout le processus pour l'aider à comprendre comment l'anxiété agit et le fait se sentir mal à l'aise. Ce genre de traitement est rapide, il ne dure généralement pas plus de trois mois. La prise en charge peut être individuelle ou collective. Dans certains cas, la thérapie de groupe est plus avantageuse, car elle permet au patient de faire part de ces problèmes à d'autres personnes qui partagent les mêmes symptômes. Ces thérapies sont une aide supplémentaire et ne dispensent malheureusement pas toujours de devoir prendre un traitement anxiolytique ou antidépresseur.

TRAITEMENTS ALTERNATIFS

Il existe des traitements alternatifs qui peuvent aider à lutter contre l'anxiété et les crises de panique. La clé principale pour se préserver de l'anxiété pathologique consiste à bien se détendre, apprendre à se relaxer et méditer.

La crise de panique se manifeste toujours par de la difficulté à respirer convenablement. Le souffle est coupé, le sujet a souvent le sentiment d'être oppressé et sa respiration est haletante.

Pour aider une personne victime d'une crise de panique, il faut lui apprendre à respirer calmement et à ralentir son rythme cardiaque. Lorsque les patients apprennent ces techniques et les mettent en pratique, ils arrivent à reculer les crises et même parfois à s'en débarrasser complètement. En libérant l'air que contiennent les poumons et en respirant lentement, la victime peut retrouver son calme.

Une technique pouvant aider à réduire la crise de panique consiste à s'agenouiller à même le sol, puis, tout en posant les paumes des mains au sol devant les genoux, faites-les glisser loin devant vous, de manière à entraîner votre corps jusqu'à ce qu'il bascule vers l'avant sans lever les fesses de vos talons.

Lorsque vous êtes totalement allongés, votre cage thoracique se trouve collée sur les genoux et votre respiration devient ventrale. Dans cette posture, les bras loin devant et le front sur le sol, vous ne pouvez respirer que par le ventre étant donné que votre cage thoracique est bloquée sur les genoux. Cette respiration va vous obliger à vider les poumons et à libérer les tensions émotionnelles qui se logent au niveau du ventre. Faites cet exercice une bonne dizaine de minutes.

Si vous n'avez pas d'animaux de compagnie et que vous n'y êtes pas réfractaire, sachez qu'ils peuvent vous aider à vous libérer de vos angoisses. Vous pouvez aussi vous procurer des huiles essentielles comme la lavande considérée comme une plante calmante. Vous pouvez en respirer en cas de panique et ainsi apaiser votre esprit. Les huiles essentielles agissent non seulement grâce à leur parfum, mais aussi par le biais du massage. Certaines peuvent se consommer directement. Demandez conseil à un aromathérapeute.

COMMENT S'ASSURER DE TROUVER LE TRAITEMENT LE PLUS EFFICACE ?

Avant de vous lancer dans une course poursuite aux médicaments, je vous conseille de vous renseigner auprès des groupes de soutiens indépendants. Des thérapeutes proposent des thérapies de groupes qui vous aideront à partager vos problèmes avec d'autres personnes victimes des mêmes maux. Vous pouvez aussi prendre rendez-vous chez un sophrologue pour la gestion du stress et des crises d'angoisse. Des organismes proposent des séances de méditation, de relaxation, etc. Quoi que vous entrepreniez, consultez l'avis d'un spécialiste en parallèle de façon à ne pas vous retrouver dans l'urgence devant une crise de panique.

L'idéal étant de chercher à faire face à ce genre de problème par des moyens naturels tout en étant suivie médicalement pour le cas où le traitement deviendrait nécessaire.

Il est conseillé de ne pas boire de caféine, d'alcool, ou autres drogues. Il faudra également supprimer certains médicaments pour traiter les rhumes et les sinus à cause des effets secondaires qu'ils peuvent provoquer, comme des troubles excessifs d'anxiété et des crises de panique. Évidemment, il est conseillé de s'entourer de personnes compatissantes, capables de vous aider dans votre démarche de guérison. Parfois, la famille répond à ces critères, d'autres fois, personne ne prendra au sérieux votre souffrance et certaines personnes pourront même tourner vos maux à la dérision. Dans ce cas, assurez-vous de connaître quelqu'un connaissant bien le sujet et qui peut être pour vous un soutien véritable.

QUE SE PASSE-T-IL SI LES CRISES DE PANIQUES NE SONT PAS TRAITEES ?

Quand les crises de paniques ne sont pas traitées, elles prennent de plus en plus de place dans la vie du patient. Elles peuvent surgir à n'importe quel moment et devenir très nombreuses au point de faire prendre le risque d'avoir des comportements incohérents avec la réalité.

Des symptômes peuvent se greffer aux troubles, comme des phobies, des envies suicidaires, une rupture sociale, la toxicomanie, etc. Au final, la personne peut véritablement déclencher une crise cardiaque.

Si les crises de panique ne sont pas traitées, l'anxiété va augmenter gravement. Le quotidien de la personne malade en sera affecté et elle se mettra en marge de la société aux dépens de sa santé et de sa vie.

COMMENT PREVENIR LES ATTAQUES DE PANIQUE ?

Tout d'abord, il convient pour la personne qui est confrontée à des crises de panique d'identifier le moment où elle sent que sa crise d'anxiété va commencer. Il lui faut ensuite contrôler sa respiration pour mieux se protéger des symptômes de la crise d'angoisse.

La méditation, la relaxation et le contrôle de la respiration aident à bien se prémunir contre la crise d'angoisse. La thérapie aide aussi à identifier les symptômes au moment de leurs survenues. En outre, le thérapeute va vous aider à composer avec les symptômes, à les accepter et à les contrôler. Bien sûr, ce travail peut prendre plusieurs mois, et il faut être patient avec soi-même pour avancer vers la guérison. La culpabilité et l'autojugement ne serviront à rien.

Si vous désirez vraiment guérir de votre mal, vous devez impérativement supprimer la caféine, le thé, les boissons gazeuses, l'alcool et la cigarette. Ce sevrage peut vous sembler difficile, mais vous en ressentirez vite les effets bénéfiques. Vous devez aussi éviter de vous replonger dans les souvenirs du passé, particulièrement quand ceux-ci ont été traumatisants. Vous devez au contraire regarder vers l'avant, apprendre à vous positionner pour construire votre avenir. Cherchez les moments agréables de votre vie, les souvenirs positifs et édifiants, etc.

Envisagez ce qui pourrait vous faire plaisir à l'avenir et mettez tout en ordre pour réussir dans la voie que vous vous êtes fixée. Entourez-vous d'amis, de proches qui sont dans une énergie positive, afin qu'ils vous fortifient et vous soutiennent dans votre progression.

COMMENT APPORTER VOTRE SOUTIEN ?

Supposons que vous deviez aider une victime des troubles de l'anxiété, vous devez savoir qu'il faudra lui accorder du temps pour qu'elle guérisse. Il vous faudra user de beaucoup de patience et de respect, de manière à ne jamais porter de jugement. Vous ne devez pas non plus être condescendant. Il faut donc être le plus naturel possible et en même temps apporter votre soutien de la meilleure façon qui soit. Il est évident que si vous éprouvez du dédain pour cette personne affectée par les crises d'angoisse, vous risquez de la blesser définitivement et d'aggraver son mal.

Néanmoins, il ne faut pas non plus vous comporter comme son sauveur, car ce n'est pas ce que vous êtes, ni ce que l'on vous demande d'être.

Vous devez comprendre que les patients pensent tout le temps à ce qui peut leur arriver de mal dans leur vie. Quand ils se sentent en danger, tout ce qui vient de l'extérieur est forcément mauvais. Ils peuvent donc mal interpréter vos dires, vos réactions et finir par enclencher une crise de panique. Tous les symptômes dont nous avons déjà parlé réapparaîtront et il vous faudra protéger les patients si la crise les pousse à mener des actes incohérents.

Si vous les ignorez, vous risquez de leur faire encore plus de mal. Si vous essayez de les booster au moment d'une crise en espérant leur faire prendre conscience du ridicule de la situation, vous allez empirer leur cas. Ils vont se dévaloriser et n'auront plus aucun contrôle de leurs émotions. Par contre, si vous les accompagnez avec des mots rassurants et que vous les encouragez à prendre conscience de leur état avec douceur, ils se sentiront mieux et récupéreront plus facilement.

Vous devez les laissez-passer par la crise de panique. Toutes les fois que vous essayerez d'intervenir, vous ne ferez qu'empirer la situation. Il est donc préférable de les accompagner et de chercher à les rassurer. Si la crise ne passe pas, il est évident que vous devrez appeler le SAMU afin d'envisager une hospitalisation d'urgence.

Par contre, en aucun cas vous ne devez donner un médicament, même pas un anxiolytique, sans avoir reçu l'ordre d'un médecin. Sans quoi vous risquez d'empirer la situation. Tous les traitements ne conviennent pas à tout le monde.

Il y a de l'espoir pour tous ceux qui souffrent de crises de panique, même ceux qui en sont victimes depuis fort longtemps. Les thérapies, les médicaments et le soutien qu'on apporte aux personnes atteintes de troubles anxieux sont de plus en plus performants et les résultats de plus en plus efficaces.

CONCLUSION

Les crises de panique, même si elles semblent insurmontables, peuvent être contrôlées.

Si vous êtes capables d'imaginer le pire dans certaines circonstances, c'est qu'il vous est aussi possible d'imaginer le contraire. Si vous visualisez chacune de ces situations positivement, vous êtes quasiment sauvés.

Ne paniquez pas, car votre « pire » doit être votre panique, nulle autre situation ne pourra plus vous effrayer.

« Facile à dire ! » pensez-vous certainement ? Oui, vous avez raison, c'est un très court résumé d'une situation qui ne devrait pas être plus compliquée que cela.

À vous de voir, mais si vos crises de panique vous fatiguent, en suivant les différents conseils que je vous livre, vous devriez vous en sortir à court ou moyen terme.

Mais n'oubliez jamais que votre plus grande souffrance est dans votre imagination. Imaginez les choses autrement !

Jessica NEUVILLE

Ces articles peuvent également vous être d'un grand secours :

[Pilates123](#) : Apprenez le Pilates de chez vous en suivant votre propre coach sur Internet

[Reflexologie123](#) : Apprenez la réflexologie par vous même avec plus de 2h de vidéos et un guide pratique de 100 pages

[ENFIN CALME](#) : En Finir avec le Stress et la Colère - 12 audios pour maîtriser son stress et rester calme dans toutes les circonstances

Les 501 Plus Puissants Remèdes Naturels de Médecin : Comment font les médecins pour se soigner sans médicaments ? Le livre qui terrifie les pharmaciens ! Comment soigner soi-même en un instant les maux du quotidien par des moyens naturels ultra puissant

Logiciel Quantique 5D de Soin des Chakras : Logiciel 5D révolutionnaire de Rééquilibrage rapide des Chakras pour les très nombreux passionnés des Médecines Douces-Utilise la puissance des Sons, des Couleurs et des Mandalas sacrés

Devenez Naturopathe Certifié : Notre formation s'adresse tant à ceux qui souhaitent apprendre à se soigner naturellement, qu'à ceux qui souhaitent accompagner proches ou patients vers un art de vivre plus sain.

Stop Hypertension du Dr Méd. F. Jaquier : 30 méthodes naturelles, scientifiquement prouvées et faciles à mettre en place pour baisser votre pression artérielle.

Devenez Magnétiseur Certifié : Le magnétisme curatif permet de développer des compétences pratiques pour accompagner, soulager ou rétablir l'équilibre énergétique de ceux qui ont une affection physique, mentale ou émotionnelle.

Devenez Art-thérapeute : Cette formation permet d'acquérir des notions de psychologie, de neuroscience, de comprendre le symbolisme des couleurs, et d'accompagner certains publics, notamment les enfants et personnes âgées.

Solution musicale pour bien-être global : 3 albums uniques et complémentaires pour faire jaillir en soi la Source réparatrice et libératrice de la musique

Devenez Conseiller en Fleurs de Bach : Les Fleurs de Bach soutiennent la santé émotionnelle. Notre formation enseigne cette approche thérapeutique douce, sans aucun effet secondaire, qui permet d'agir sur les émotions nocives et polluantes

Problème d'Acidité Gastrique ? Plus Jamais ! Bientôt vos ennuis digestifs ne seront plus qu'un mauvais souvenir. Format epub + kindle + PDF