

Comment contrôler une crise de panique ?

Plus on est conscient de la façon dont surviennent les attaques de panique (aussi appelées crises de panique, crises d'anxiété ou crises d'angoisse), plus on peut être en mesure de les contrôler.

D'abord, il faut savoir que la réaction naturelle de l'organisme à l'anxiété est d'accélérer la respiration qui devient également très superficielle. Ceci augmente le niveau d'oxygène dans le sang. Lorsque ce niveau dépasse un certain seuil, des symptômes d'anxiété s'installent. Ses symptômes contribuent en retour à augmenter l'anxiété ou l'angoisse. On peut atténuer tout cela en prenant le temps de se **concentrer sur sa respiration** pour la rendre plus profonde et surtout plus lente. Cela exige plusieurs minutes et de la concentration car, à ce moment, il est contre nature de respirer calmement puisque nous sommes anxieux. Mais le fait de mettre un peu de côté les pensées anxieuses pour se concentrer sur la respiration contribue aussi à ce que ce moyen fonctionne puisque ce sont ces pensées qui nous mettent dans cet état.

Par ailleurs, il faut être conscient que dans des états émotifs tels que l'anxiété, l'angoisse, l'humeur dépressive, la colère, etc., les pensées sont influencées par ces états. Elles deviennent biaisées (moins rationnelles) et contribuent à entretenir et amplifier les états émotifs. Dans ces moments, par exemple, la personne va penser au pire qui puisse arriver alors que les faits concrets ne justifient pas de croire que le pire est le plus probable. Ou encore, lorsque la personne est épuisée, les défis qu'elle doit relever lui sembleront des montagnes. Il n'est pas le temps de réfléchir aux problèmes quand l'anxiété est trop forte ou la fatigue trop grande. Dans ces moments, il est souvent préférable de remettre à plus tard la réflexion et plutôt s'accorder un moment de relaxation et de détente, se distraire et faire quelque chose d'agréable.

Il est essentiel d'apprendre à questionner les pensées qui génèrent l'anxiété, le découragement, etc..

Par exemples:

Est-ce que les faits appuient cette croyance?

Est-ce que ce scénario est très probable ?, etc.