

## GERER L'ANXIETE LIEE AUX EXAMENS MEDICAUX

### Qu'est-ce que l'anxiété liée aux examens médicaux ?

L'anxiété liée aux examens médicaux est une peur des examens médicaux. Ces examens sont des procédures utilisées pour diagnostiquer, dépister ou surveiller diverses maladies et affections. Ils peuvent également servir à vérifier la santé des organes et des systèmes de l'organisme. Bien que de nombreuses personnes ressentent parfois de la nervosité ou de l'inconfort à l'idée de passer un examen, celui-ci n'entraîne généralement pas de problèmes ou de symptômes graves.

L'anxiété liée aux textes médicaux peut être grave. Elle peut se transformer en phobie . Une phobie est un trouble anxieux qui provoque une peur intense et irrationnelle de quelque chose qui ne présente que peu ou pas de danger réel. Les phobies peuvent également provoquer des symptômes physiques tels qu'une accélération du rythme cardiaque, un essoufflement et des tremblements.

### Quels sont les différents types de tests médicaux ?

Les types de tests médicaux les plus courants sont :

- **Analyses de liquides organiques.** Vos liquides organiques comprennent le sang , l'urine , la sueur et la salive. L'analyse consiste à prélever un échantillon de liquide.
- **Examens d'imagerie .** Ces examens permettent d'observer l'intérieur du corps. Ils comprennent la radiographie , l'échographie et l'imagerie par résonance magnétique (IRM ). L' endoscopie est un autre type d'examen d'imagerie. Elle utilise un tube fin et lumineux muni d'une caméra, inséré dans le corps. Elle fournit des images de vos organes internes et d'autres systèmes.
- **Biopsie .** Cet examen prélève un petit échantillon de tissu pour l'analyser. Il permet de dépister un cancer et certaines autres affections.
- **Mesure des fonctions corporelles.** Ces examens vérifient l'activité de différents organes. Les examens peuvent inclure la mesure de l'activité électrique du cœur ou du cerveau, ou encore la mesure de la fonction pulmonaire .
- **Tests génétiques .** Ces tests analysent des cellules de la peau, de la moelle osseuse ou d'autres tissus. Ils sont généralement utilisés pour diagnostiquer des maladies génétiques ou déterminer si vous êtes à risque de développer une maladie génétique .

Ces examens et procédures peuvent fournir des informations importantes sur votre santé. La plupart des examens présentent peu ou pas de risques pour vous et peuvent aider votre professionnel de santé à déterminer le meilleur traitement. Cependant, les personnes souffrant d'anxiété liée aux examens médicaux peuvent avoir tellement peur de se faire examiner qu'elles les évitent complètement. Ce qui peut même mettre votre santé en danger.

### Quels sont les types d'anxiété liée aux examens médicaux ?

Les types d'anxiété médicale (phobies) les plus courants sont :

- **Trypanophobie** , la peur des aiguilles. De nombreuses personnes ont une certaine peur des aiguilles, mais les personnes atteintes de trypanophobie ont une peur excessive des injections ou des aiguilles en milieu médical. Cette peur peut les empêcher de subir les examens ou les traitements nécessaires. Elle peut être particulièrement dangereuse pour les personnes souffrant de maladies chroniques nécessitant des examens ou des traitements fréquents.
- **L'iatrophobie** , la peur des médecins et des examens médicaux. Les personnes atteintes d'iatrophobie peuvent éviter de consulter des professionnels de santé pour des soins de routine ou lorsqu'elles présentent des symptômes de maladie. Cependant, certaines affections bénignes peuvent devenir graves, voire mortelles, si elles ne sont pas traitées.
- **La claustrophobie** , la peur des espaces clos. Elle peut affecter les gens de différentes manières et n'est considérée comme une phobie que si elle perturbe le travail ou d'autres activités quotidiennes. Vous pouvez souffrir de claustrophobie si vous passez une IRM. Lors d'une IRM, vous êtes placé à l'intérieur d'un appareil d'imagerie tubulaire fermé. L'espace dans l'appareil est étroit et restreint.

### **Comment gérer l'anxiété liée aux examens médicaux ?**

Parlez du test à votre professionnel de santé. Comprendre pourquoi il vous a été prescrit, à quoi vous attendre pendant le test et ce que votre professionnel de santé espère apprendre des résultats pourrait contribuer à réduire votre anxiété avant le test.

Pendant l'examen, certaines techniques de relaxation peuvent réduire votre anxiété liée à l'examen médical, notamment :

- **Respiration profonde.** Prenez trois respirations lentes. Comptez jusqu'à trois à chaque fois, puis répétez. Ralentissez si vous commencez à avoir des vertiges.
- **Compter.** Comptez jusqu'à 10, lentement et silencieusement.
- **L'imagerie.** Fermez les yeux et imaginez une image ou un lieu qui vous rend heureux.
- **Relaxation musculaire.** Concentrez-vous sur la détente et la relaxation de vos muscles.
- **Parler.** Discuter avec quelqu'un dans la pièce. Cela peut vous aider à vous distraire.

Informez votre prestataire de soins si vous vous sentez étourdi ou malade à l'estomac pendant le test.

Si vous souffrez de trypanophobie, d'iatrophobie ou de claustrophobie, les conseils suivants peuvent vous aider à réduire votre type spécifique d'anxiété.

### **Pour la trypanophobie, la peur des aiguilles :**

- Si vous n'avez pas besoin de limiter ou d'éviter votre consommation de liquides avant l'examen, buvez beaucoup d'eau la veille et le matin de votre prise de sang. Cela permettra d'augmenter l'apport de liquide dans vos veines et facilitera le prélèvement sanguin.

- Évitez la peau sèche à l'endroit où votre sang sera prélevé en l'hydratant pour diminuer tout inconfort.
- Restez au chaud pour augmenter votre circulation sanguine, ce qui peut permettre à votre prestataire de trouver plus facilement votre veine.
- Demandez à votre médecin si vous pouvez obtenir un anesthésique topique pour engourdir la peau.
- Si la vue d'une aiguille vous dérange, fermez les yeux ou détournez-vous pendant le test.
- Si vous êtes diabétique et avez besoin d'injections régulières d'insuline, vous pouvez utiliser une alternative sans aiguille, comme un injecteur à jet. Ce type d'injecteur administre l'insuline grâce à un jet de brouillard à haute pression plutôt qu'une aiguille.

**Pour l'iatrophobie, la peur des médecins et des examens médicaux :**

- Amenez un ami ou un membre de votre famille à votre rendez-vous pour obtenir du soutien.
- Apportez un livre, un magazine ou autre chose pour vous distraire pendant que vous attendez votre rendez-vous.
- En cas d'iatrophobie modérée ou sévère, vous pouvez envisager de demander l'aide d'un professionnel de la santé mentale.
- Si vous vous sentez à l'aise de parler avec votre médecin, renseignez-vous sur les médicaments qui pourraient aider à réduire votre anxiété.

**Pour éviter la claustrophobie pendant une IRM :**

- Demandez à votre médecin un sédatif léger avant l'examen.
- Demandez à votre médecin si vous pouvez passer un examen IRM ouvert plutôt qu'une IRM traditionnelle. Les IRM ouvertes sont plus grandes et ont un côté ouvert. Cela peut vous aider à vous sentir moins claustrophobe. Les images produites peuvent ne pas être d'aussi bonne qualité que celles d'une IRM traditionnelle, mais elles peuvent néanmoins être utiles pour établir un diagnostic.

Éviter les examens médicaux peut nuire à votre santé. Si vous souffrez d'anxiété liée à la santé, quelle qu'elle soit, parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de la santé mentale.