

PANQUOPHOBIE Peur irraisonnée

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11
DSM-5 Phobie spécifique de type maladie/blessure ou trouble anxieux
CIM-11 6B03 — Phobie spécifique, ou 6B23 — Anxiété liée à la santé*

De : panique - nom féminin

Terreur irraisonnée.

Synonymes :

Affolement, débandade, effroi, épouvante, frayeur, horreur, peur, terreur.

Comment décrire la panique ?

Tremblements, tâtonnements, cœur qui bat la chamade, maladresse, pensée embrouillée, souffle court, vision floue. J'essaie d'éviter d'utiliser des synonymes de la peur comme terrifié ou horrifié.

Comment stopper une crise de panique ?

Isolez-vous dans un endroit calme, si possible avec un proche. Restez-y jusqu'à la fin de la crise. Si vous êtes en voiture, garez-vous et restez à l'arrêt, jusqu'à ce que l'attaque de panique soit passée. Concentrez-vous sur le contrôle de votre anxiété et non sur ses symptômes.

Quels sont les mots qui décrivent la panique ?

Parmi les synonymes courants de panique, on trouve alarme, effroi, peur, frayeur, terreur et trépidation. Si tous ces mots signifient une « agitation douloureuse face au danger ou à son anticipation », la panique implique une peur irrationnelle et incontrôlable provoquant une agitation hystérique.

Différence entre peur et panique ?

Dans la tête : panique, difficulté à se maîtriser

Sur le corps : gêne respiratoire, accélération cardiaque, sensation de boule à l'estomac

Durée : état ponctuel

La peur : C'est l'appréhension d'un danger La peur est une émotion forte et intense que l'on ressent en présence d'un danger réel et immédiat.