

VERTIGOPHOBIE Peur du vertige

Comment s'appelle la peur du vertige ?

Acrophobie. L'acrophobie fait partie des phobies les plus courantes dans la population. Plus intense qu'un simple vertige, elle se traduit par une peur excessive et irrationnelle des hauteurs et du vide en l'absence de tout danger réel. Cette phobie peut toucher n'importe qui, n'importe quand.

Est-ce que la peur peut provoquer des vertiges ?

Sentiments subjectifs :

L'anxiété peut rendre une personne émotionnellement instable, ce qui peut provoquer une sensation subjective de vertiges.

Hyperventilation : Certaines personnes peuvent hyperventiler lorsqu'elles ressentent trop d'anxiété.

Voici quelques conseils pour vous aider à surmonter l'acrophobie :

1. Déconstruire la **peur du vide** avec une thérapie.
2. Se confronter à sa **peur** avec les thérapies par exposition.
3. Faire des séances d'hypnose.
4. Travailler son équilibre.
5. Utiliser des techniques de relaxation.
6. Soigner ses maux avec l'huile essentielle.

Qu'est-ce que le vertige panique ?

En cas de vertige, la panique peut souvent s'installer car les personnes qui en souffrent ont l'impression de perdre le contrôle. Le vertige est une affection qui peut être déclenchée par un changement de position de la tête . La personne qui en souffre peut avoir la sensation que sa tête tourne, penche ou oscille.

Comment savoir si les vertiges viennent de l'anxiété ?

Les sensations les plus fréquentes sont les suivantes : tendance à tomber, environnement visuel qui tourne, sensation que le sujet tourne sur lui-même, perte d'équilibre, faiblesse posturale, tête lourde, sentiment que l'on va s'évanouir, etc.

Comment savoir si le vertige vient du cerveau ?

Les vertiges peuvent être associés à d'autres symptômes comme une baisse de l'acuité auditive, une sensation de malaise, ou l'apparition d'acouphènes. Quand les vertiges s'accompagnent de signes neurologiques, comme des troubles de la vigilance ou des troubles sensitifs et moteurs, une atteinte centrale est probable.

Quels médicaments sont efficaces contre les vertiges liés à l'anxiété ?

Benzodiazépines : Dans certains cas, des benzodiazépines comme le diazépam (Valium) peuvent être prescrites pour un soulagement à court terme des vertiges, en particulier si l'anxiété est un facteur contributif.

C'est quoi un faux vertige ?

faux vertige des hauteurs dû à la phobie du vide ; perte de connaissance partielle (lipothymie) ou totale qui peut être due à une baisse de tension artérielle, un malaise vagal , un problème cardiaque ou un accident vasculaire cérébral ; sensation de déséquilibre, de flottement lors d'une crise de migraine.

Quelle maladie commence par des vertiges ?

La maladie de Menière se manifeste par des crises de vertiges, des bourdonnements d'oreille et une perte d'audition (surtout des sons graves). Le plus souvent, elle ne touche qu'une seule oreille mais, dans certains cas rares, après un certain nombre d'années, elle s'étend à l'autre côté.