

Qu'est-ce qu'une crise de panique

La crise de panique (aussi appelée attaque de panique ou crise d'anxiété) est un moment (rarement plus de 20 à 30 minutes) d'anxiété, de peur ou de malaise très intense accompagné de quelques uns de ces symptômes physiques ou cognitifs (ayant trait aux perceptions et aux pensées):

- palpitations, battements de cœur ou accélération du rythme cardiaque
- transpiration
- tremblements ou secousses musculaires
- sensations de "souffle coupé" ou impression d'étouffement
- sensation d'étranglement
- douleur ou gêne thoracique
- nausée ou gêne abdominale
- sensation de vertige, d'instabilité, de tête vide ou impression d'évanouissement
- déréalisation (sentiments d'irréalité) ou dépersonnalisation (être détaché de soi)
- peur de perdre le contrôle de soi ou de devenir fou
- peur de mourir
- sensations d'engourdissement ou de picotements
- frissons ou bouffées de chaleur

D'autres symptômes d'anxiété sont souvent présents: boule dans la gorge ou gorge sèche, déglutition difficile, douleurs d'estomac, douleurs musculaires, jambes molles, difficulté de concentration, se sentir désorienté et confus, vision embrouillée

Les symptômes d'une attaque de panique sont le résultat d'une **hyperventilation**. Lorsqu'une personne est anxieuse, l'organisme réagit par une accélération de la respiration qui devient aussi plus superficielle. Ces symptômes sont désagréables et souvent inquiétants. Il est fréquent qu'une personne souffrant d'une attaque de panique croit faire ou risquer de faire une crise cardiaque ou avoir un accident vasculaire cérébral. Les symptômes ne sont cependant pas dangereux. Pour les atténuer, prendre le temps de respirer lentement et profondément.

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.