



# Guide de discussion sur l'Anxiété

Comment déterminer avec votre médecin si vous souffrez d'une trop forte anxiété voir d'un trouble de panique

Avec votre médecin traitant, vous pourrez acquérir de nouvelles informations concernant vos symptômes !

Pour ma part, je me positionne comme un apport qui vous permettra d'accélérer votre processus de guérison.

Poser les bonnes questions à votre médecin et vous pourrez mieux naviguer parmi les symptômes que vous ressentez.

**C'est parti !**

## Vocabulaire à connaître

Votre médecin peut mentionner ces termes courants concernant le stress et l'anxiété. Voici ce qu'ils signifient.

<b>Trouble de panique</b>	Le trouble panique est un diagnostic donné lorsqu'une personne subit des crises de panique, apparemment à l'improviste (elles peuvent même se produire pendant le sommeil), sans la présence d'une menace ou d'un danger réel.
<b>Attaque de panique</b>	L'apparition soudaine d'une peur ou d'un malaise intense qui culmine en quelques minutes (puis commence à s'atténuer) et présente au moins quatre symptômes physiques d'anxiété.
<b>Anxiété</b>	Une appréhension extrême qui s'accompagne de symptômes désagréables : le sentiment nerveux, irritable ou à cran, un sentiment de malheur ou de danger imminent, une augmentation du rythme cardiaque, respiration rapide, transpiration ou tremblements, sensation de faiblesse ou de fatigue, des difficultés de concentration, des troubles du sommeil et des problèmes gastro-intestinaux.
<b>Agoraphobie</b>	Dans le cas des personnes souffrant d'un trouble panique, un diagnostic d'agoraphobie peut être donné lorsqu'une personne passe un temps excessif à éviter des lieux ou des situations dans laquelle ils craignent une crise de panique.
<b>Psychothérapie</b>	Également appelée "thérapie par la parole", il s'agit de tout type de service fourni par un professionnel qui utilise la parole, la communication ou l'interaction pour évaluer, diagnostiquer et traiter un problème de santé mentale.
<b>Benzodiazépine</b>	Bien que ces médicaments ne traitent pas les causes sous-jacentes de l'anxiété, ils peuvent être efficaces pour traiter les symptômes rapidement. Les benzodiazépines créent une forte dépendance et doivent être utilisés avec prudence.
<b>Thérapie Cognitive Comportementale</b>	C'est ici que j'entre en scène ! Ce type de thérapie s'est avéré très efficace pour les troubles de panique et se concentre sur l'identification, la compréhension, puis le changement de la pensée et du comportement par le biais de la restructuration cognitive et des techniques comportementales. Pour plus d'informations vous pouvez cliquer <a href="#">ICI</a> .
<b>Pleine conscience</b>	Une pratique de formation mentale qui consiste à être attentif au moment présent, sur sans but et sans jugement. Cette technique est relativement récente en France, mais je ne saurais que la recommander.
<b>Techniques de Relaxation</b>	Lorsque vous vous sentez paniqué ou que vous sentez votre anxiété augmenter, il existe divers outils que vous pouvez utiliser pour calmer votre système nerveux, notamment. Des exercices de respiration, méditation, yoga, promenade, aromathérapie, musique, ou participer à une activité agréable. Je vous mets à disposition d'ailleurs certaines techniques avant-gardistes dans mon accompagnement <a href="#">ICI</a>
<b>Anti déprimeurs</b>	Les médicaments antidépresseurs comme les inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine (ou ISRS) se sont révélés efficaces pour soulager les symptômes de l'anxiété.



### Les questions à poser à votre médecin

Ces questions vous aideront à entamer une conversation avec votre médecin sur la meilleure façon de gérer votre forte anxiété voir votre trouble panique.

### Au sujet des symptômes

Qu'est ce qui se passe dans mon cerveau et dans mon corps qui cause mes symptômes de panique ?

Même si je sais que je ne suis pas en danger, lorsque j'ai une crise de panique, les symptômes semblent dangereux. Que puis-je faire pour ressentir moins la peur lorsque j'ai mes symptômes de crise de panique ?

Lorsque je sens mon anxiété augmenter ou que je commence à paniquer, il y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour atténuer ou arrêter l'attaque ?

Quels sont les moyens de ralentir mon rythme cardiaque, mes pensées et ma respiration ?



#### Au sujet des causes et des facteurs de risque

Est-il possible qu'une maladie sous-jacente puisse être à l'origine de mes symptômes d'anxiété ou y contribuer ?

Quels sont les facteurs personnels et professionnels qui pourraient contribuer à mon anxiété ?

Comment puis-je remédier à ces facteurs pour réduire mon anxiété et pour éviter qu'elle ne s'intensifie ?

Y a-t-il des aliments, des boissons ou des médicaments que je devrais éviter car cela contribue à mon anxiété et ma panique ?



### **Au sujet des traitements**

Quel type de thérapie devrais-je suivre, selon vous ?

Pensez-vous qu'une thérapie suffira, ou pensez-vous que je devrais parler à un psychiatre sur la possibilité d'intégrer des médicaments dans mon plan de traitement ?

Y a-t-il des stratégies d'auto-assistance que vous que vous recommanderiez et qui vous semblerait utile pour moi ?