

Un soutien **essentiel**



Comprendre l'anxiété



Se sentir inquiet/te ou nerveux/se fait partie de la vie quotidienne. Il nous arrive à tous de nous sentir inquiets ou anxieux. Une anxiété légère à modérée peut vous aider à concentrer votre attention, votre énergie et votre motivation. En cas d'anxiété grave, parfois, ce sont des sentiments d'impuissance, de confusion et d'inquiétude extrême qui dominent. Ils sont disproportionnés par rapport à la gravité réelle ou la probabilité de l'événement redouté. Une anxiété accablante qui interfère avec la vie quotidienne n'est pas normale. Ce type d'anxiété peut être le symptôme d'un trouble anxieux, ou bien le symptôme d'un autre problème, comme la dépression.

L'anxiété peut provoquer des symptômes physiques et émotionnels. Une situation ou une peur spécifique peut provoquer certains ou tous ces symptômes pendant une courte période. En général, lorsque la situation est résolue, les symptômes disparaissent.

Les symptômes physiques de l'anxiété comprennent :

- Tremblements, contractions ou secousses.
- Sensation de gonflement dans la gorge ou la poitrine.
- Essoufflement ou rythme cardiaque rapide.
- Nausées ou étourdissements.
- Transpiration ou mains froides et moites.
- Sentiments de nervosité.
- Tension musculaire, courbatures ou courbatures (myalgies).
- Fatigue extrême.
- Problèmes de sommeil, tels que l'incapacité à s'endormir ou à rester endormi(e), un réveil précoce ou une agitation (ne pas se sentir reposé(e) au réveil).

L'anxiété affecte la partie du cerveau qui aide à contrôler la façon dont nous communiquons. Cela rend plus difficile de s'exprimer de manière créative ou de fonctionner efficacement dans le cadre des relations. Les symptômes émotionnels de l'anxiété comprennent :

- Agitation, irritabilité ou sensation d'énerverment ou d'excitation.
- Inquiétude exacerbée.
- Crainte que quelque chose de mal ne se produise, sentiment de d'être condamné à l'échec.
- Incapacité à se concentrer, avoir l'impression que votre esprit se vide.



Troubles anxieux

Les troubles anxieux surviennent lorsque les personnes présentent à la fois des symptômes physiques et émotionnels. Les troubles anxieux interfèrent avec la façon dont une personne s'entend avec les autres et affectent les activités quotidiennes. Les femmes sont deux fois plus susceptibles que les hommes d'avoir des problèmes de troubles anxieux. Voici quelques exemples de troubles anxieux : les crises de panique, les phobies et le trouble anxieux généralisé.

Souvent, la cause des troubles anxieux n'est pas connue. De nombreuses personnes atteintes d'un trouble anxieux disent s'être senties nerveuses et anxieuses toute leur vie. Ce problème peut survenir à tout âge. Les enfants dont au moins un parent a reçu un diagnostic de dépression sont plus de deux fois plus susceptibles d'avoir un trouble anxieux que les autres enfants.

Les troubles anxieux sont souvent associés à d'autres problèmes, tels que :

- Problèmes de santé mentale, comme la dépression.
- Alcoolisme et toxicomanie
- Un problème physique, comme une maladie cardiaque ou pulmonaire.
Il peut s'avérer nécessaire de procéder à un examen médical complet avant de diagnostiquer un trouble anxieux.



Crises de panique

Une crise de panique est un sentiment soudain d'anxiété extrême ou de peur intense, sans cause claire ou lorsqu'il n'y a pas de danger. Les crises de panique sont courantes. Elles surviennent parfois chez des personnes par ailleurs en bonne santé. Les crises de panique ne durent généralement que quelques minutes, mais une attaque peut durer plus longtemps. Pour certaines personnes, l'anxiété peut s'aggraver rapidement pendant la crise.

Les symptômes comprennent la sensation d'être en train de mourir ou de perdre le contrôle de soi, une respiration rapide (hyperventilation), un engourdissement ou un picotement des mains ou des lèvres, ainsi qu'une accélération du rythme cardiaque. Vous pouvez vous sentir étourdi(e), transpirer ou trembler. D'autres symptômes comprennent des difficultés respiratoires, des douleurs ou une oppression thoracique, ainsi qu'un rythme cardiaque irrégulier. Ces symptômes apparaissent soudainement, sans avertissement.

Parfois, les symptômes d'une crise de panique sont si intenses que la personne a peur d'être en train de faire une crise cardiaque. De nombreux symptômes d'une crise de panique sont également associés aux pathologies suivantes : hyperthyroïdie, maladie coronarienne ou maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Il peut s'avérer nécessaire de procéder à un examen médical complet avant de diagnostiquer un trouble anxieux.

Les personnes qui ont eu plusieurs crises de panique inattendues et qui s'inquiètent de ces crises sont dites atteintes d'un trouble de panique.



Phobies

Les phobies sont des peurs extrêmes et irrationnelles qui interfèrent avec la vie de tous les jours. Les personnes atteintes de phobies ont des peurs

disproportionnées par rapport au danger réel. Elles ne sont pas capables de les contrôler.

Il n'est pas rare d'avoir des phobies. Elles sont parfois associées à d'autres troubles, tels que le trouble panique ou le syndrome de Gilles de la Tourette. La plupart des personnes font face aux phobies en évitant la situation ou l'objet qui les fait paniquer (comportement d'évitement).

Un trouble phobique survient lorsque le comportement d'évitement devient si extrême qu'il interfère avec la capacité à participer aux activités de tous les jours. Il existe trois principaux types de troubles phobiques :

- Peur d'être seul(e) ou dans des lieux publics où l'aide pourrait ne pas être disponible, ou la fuite impossible (agoraphobie).
- Peur des situations où l'individu pourrait être exposé à la critique des autres (phobie sociale).
- Peur de choses spécifiques (phobie spécifique).
- Les phobies peuvent être traitées afin de réduire plus efficacement les sentiments de peur et d'anxiété.
- Si vous ressentez des symptômes d'anxiété, parlez-en à votre médecin.



Crédits

Auteur : Personnel de Healthwise

Revue médicale : William H. Blahd Jr. MD, FACEP - Médecine d'urgence, et Kathleen Romito MD - Médecine générale et Adam Husney MD - Médecine générale David Messenger MD



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC