

Comprendre l'anxiété

Se sentir inquiet ou nerveux fait partie de la vie quotidienne. Tout le monde s'inquiète ou se sent anxieux de temps en temps. Une anxiété légère à modérée peut vous aider à concentrer votre attention, votre énergie et votre motivation. Si l'anxiété est grave, vous pouvez ressentir des sentiments d'impuissance, de confusion et d'inquiétude extrême qui sont disproportionnés par rapport à la gravité réelle ou à 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 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 tout ou partie de ces symptômes pendant une courte période. Lorsque la situation est passée, les symptômes disparaissent généralement.

Les symptômes physiques de l'anxiété comprennent :

- Tremblements, contractions ou secousses
- Sensation de congestion dans la gorge ou la poitrine
- Essoufflement ou rythme cardiaque rapide
- Étourdissements ou vertiges
- Transpiration ou mains froides et moites
- Sensation de nervosité
- Tensions musculaires, douleurs ou courbatures (myalgies)
- Fatigue extrême
- Problèmes de sommeil, tels que l'incapacité de s'endormir ou de rester endormi, des réveils précoces ou de l'agitation (ne pas se sentir reposé au réveil)

L'anxiété affecte la partie du cerveau qui aide à contrôler la façon dont vous communiquez. Il est donc plus difficile de s'exprimer de manière créative ou de fonctionner efficacement dans les relations. Les symptômes émotionnels de l'anxiété comprennent :

- Agitation, irritabilité ou sensation d'être à bout de nerfs ou d'être sous tension
- Trop s'inquiéter
- Avoir peur que quelque chose de grave n'arrive ou se sentir maudit
- Incapacité à se concentrer ou sensation d'avoir l'esprit vide



Troubles anxieux

Les troubles anxieux surviennent lorsque les personnes présentent des symptômes à la fois 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 de souffrir de troubles anxieux. Des exemples de troubles anxieux comprennent les attaques de panique, les phobies et le trouble anxieux généralisé.

Souvent, la cause des troubles anxieux n'est pas connue. De nombreuses personnes souffrant d'un trouble anxieux déclarent 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 deux fois plus susceptibles de souffrir d'un trouble anxieux que les autres enfants.

Les troubles anxieux s'accompagnent souvent d'autres problèmes, tels que :

- Problèmes de santé mentale, comme la dépression.
- Consommation de drogues
- Un problème physique, comme une maladie cardiaque ou pulmonaire. Un examen médical complet peut être nécessaire avant de pouvoir 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 aucun 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 elles peuvent durer plus longtemps. Et pour certaines personnes, l'anxiété peut s'aggraver rapidement pendant la crise.

Les symptômes comprennent une sensation de mourir ou de perte de contrôle de soi, une respiration rapide (hyperventilation), un engourdissement ou des picotements dans les mains ou les lèvres et une accélération du rythme cardiaque. Vous pouvez vous sentir étourdi, transpirer ou trembler. D'autres symptômes incluent des difficultés respiratoires, des douleurs ou une oppression thoracique et un rythme cardiaque irrégulier. Ces symptômes apparaissent soudainement et sans avertissement.

Parfois, les symptômes d'une crise de panique sont si intenses que la personne craint d'avoir une crise cardiaque. De nombreux symptômes d'une crise de panique peuvent survenir avec d'autres maladies, telles que l'hyperthyroïdie, une maladie coronarienne ou la maladie pulmonaire obstructive chronique (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD). Un examen médical complet peut être nécessaire avant de pouvoir diagnostiquer un trouble anxieux.

On dit que les personnes qui ont des crises de panique inattendues et répétées et qui s'inquiètent de ces attaques souffrent d'un trouble panique.



Phobies

Les phobies sont des peurs extrêmes et irrationnelles qui interfèrent avec la vie quotidienne. Les personnes souffrant de phobies ont des peurs disproportionnées par rapport au danger réel et ne sont pas capables de les contrôler.

Les phobies sont courantes et sont parfois présentes dans d'autres pathologies, telles que le trouble panique ou le syndrome de Tourette. La plupart des gens gèrent leurs 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 votre capacité à participer à vos activités quotidiennes. Il existe 3 grands types de troubles phobiques :

- Peur d'être seul ou dans des lieux publics où aucune aide n'est disponible ou d'où il est impossible de s'échapper (agoraphobie)
- Peur des situations où l'individu pourrait être exposé aux critiques des autres (phobie sociale)
- Peur de choses spécifiques (phobie spécifique)

Les phobies peuvent être traitées afin de réduire les sentiments de peur et d'anxiété. Parlez à votre médecin si vous ressentez des symptômes d'anxiété.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.

Auteur : Personnel d'Healthwise

Medical Review : William H. Blahd Jr. MD, FACEP, médecine d'urgence, Kathleen Romito MD, médecine familiale, Adam Husney MD, médecine familiale, David Messinger MD

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composants peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF12836817 143181-022024 OHC