

« L'anxiété est une maladie qui nécessite un diagnostic médical et des traitements. »

Le changement de certaines habitudes de vie contribue à éliminer des facteurs qui empirent ou qui entretiennent votre état anxieux. Être en bonne santé mentale permet de se sentir bien dans sa peau.

Pour plus d'informations ou pour obtenir du soutien :

Association canadienne des troubles anxieux
www.anxietycanada.ca

Association canadienne pour la santé mentale
www.cmha.ca/fr/

Anxiété

(troubles anxieux)



Le stress et l'anxiété font partie de la vie quotidienne. Se sentir nerveux ou anxieux avant de passer une entrevue ou de parler en public est normal et l'anxiété est alors liée à des événements précis puis disparaît au terme de ces derniers. Par contre, lorsque l'anxiété devient constante, que les préoccupations persistent sur des périodes prolongées après la disparition des causes ou que l'on est anxieux sans raison évidente, il est possible que l'on soit en présence d'un trouble anxieux. Il s'agit du problème de santé mentale le plus répandu.

Causes

Le trouble anxieux est habituellement causé par une combinaison de facteurs biologiques (génétiques), psychologiques (expériences et perceptions) et environnementaux (stress familial et professionnel) et est également influencé par la consommation de certaines substances (drogues, alcool, caféine).

© Copyright Vigilance Santé

Les feuillets d'informations pour les patients sont produits par Vigilance Santé inc. Ces renseignements sont fournis à titre d'information seulement et ne remplacent d'aucune façon l'avis et les conseils de vos professionnels de la santé. Consultez toujours un professionnel de la santé avant de prendre une décision qui concerne votre médication ou vos traitements.

« Le trouble anxieux est habituellement causé par une combinaison de facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux et est également influencé par la consommation de certaines substances. »

Symptômes

La personne anxieuse peut ressentir une combinaison de symptômes physiques et psychologiques d'intensité variable dont :

- ◆ bouffées de chaleur ou frissons
- ◆ cœur qui bat vite et fort
- ◆ difficulté à se concentrer
- ◆ étourdissements
- ◆ tensions et douleurs musculaires
- ◆ respiration qui semble difficile
- ◆ sensation d'étouffement
- ◆ inquiétude constante
- ◆ sommeil perturbé
- ◆ nausées
- ◆ présence de sueur
- ◆ fatigue
- ◆ tremblements
- ◆ diarrhée

Il existe divers troubles anxieux qui se différencient par la nature de leurs facteurs déclencheurs ainsi que l'intensité et la durée de leurs symptômes. Les principaux troubles anxieux sont les phobies, le trouble panique et l'anxiété généralisée.

Diagnostic

L'anxiété est une maladie qui nécessite un diagnostic médical et des traitements. Si vous ou un de vos proches croyez souffrir d'anxiété, consulter un médecin, car celui-ci pourra vérifier si le problème a une cause physique ou si vous souffrez d'un trouble anxieux ou d'un autre problème de santé qui présente des symptômes semblables.

Traitement

On peut traiter avec succès les troubles anxieux. Généralement on utilise la combinaison d'un traitement médicamenteux et d'une psychothérapie. Parmi les médicaments utilisés, on retrouve les antidépresseurs qui rétablissent l'équilibre chimique du cerveau et apportent des bénéfices pour le contrôle des émotions, la concentration, les symptômes physiques, puis les anxiolytiques qui contribuent à diminuer le stress et améliorer le sommeil. La psychothérapie aide la personne à transformer ses pensées et sentiments anxieux en pensées et sentiments plus rationnels. Elle aide à comprendre l'origine du problème et à trouver des solutions.

Une modification du style de vie peut également contribuer à atténuer le stress quotidien. Voici quelques suggestions :

- ◆ éviter les boissons caféinées (café, thé, boissons gazeuses) et le chocolat
- ◆ éviter de consommer de l'alcool et des drogues récréatives, elles peuvent engendrer encore plus d'anxiété après le sentiment de bienfait initial
- ◆ éviter de prendre d'autres stimulants dont certains médicaments, demander conseil à votre pharmacien
- ◆ faire de l'exercice cardiovasculaire au moins 3 fois, 30 minutes par semaine
- ◆ dormir suffisamment
- ◆ apprendre à se détendre et à contrôler sa respiration
- ◆ éviter de rester seul si vous vivez une situation difficile.