

Anxiété



L'anxiété est un état émotionnel courant caractérisé par un mélange de sentiments de peur accompagnés de tension ou de nervosité, qui se traduit par des symptômes physiques simples et différents (tels que des tremblements, des palpitations cardiaques ou des sueurs, selon l'importance de l'événement auquel la personne est confrontée) et est considéré comme une réponse naturelle aux pressions extérieures, par exemple : Se sentir anxieux à l'approche d'un examen, d'un entretien d'embauche ou d'un discours—quant à la peur, il s'agit d'une réponse émotionnelle à une menace immédiate, que l'individu affronte ou fuit en d'autres termes, c'est-à-dire qu'il reste pour se battre ou s'échappe en laissant le danger derrière lui.

En général, il est normal qu'une personne se sente anxieuse de temps en temps. C'est un sentiment perturbant, mais il stimule l'individu à travailler plus dur et à faire de son mieux, et il se dissipe rapidement.

Bien que l'anxiété soit un sentiment normal, elle peut être considérée comme un trouble de la santé mentale lorsque les sentiments sont persistants, excessifs et intenses, souvent en rapport avec des situations de la vie quotidienne, et qu'ils affectent négativement le fonctionnement de la personne, ses activités quotidiennes, sa productivité et ses relations sociales (par exemple, l'anxiété à l'idée de rencontrer des amis, d'aller au magasin)

Quels sont les signes de l'anxiété ?

Les signes d'anxiété varient d'une personne à l'autre et peuvent aller de problèmes physiques, tels que des problèmes gastro-intestinaux inexplicables, des difficultés à transpirer ou à respirer, à des problèmes psychologiques, tels qu'un sentiment de danger imminent. Ils peuvent également inclure d'autres symptômes tels que des cauchemars, des attaques de panique et le passage de souvenirs douloureux qui ne peuvent être contrôlés.

Les signes généraux de l'anxiété sont les suivants :

- Une augmentation du rythme cardiaque
- Respiration rapide
- Insomnie
- Difficultés de concentration
- Sensation d'évanouissement ou de vertige
- Essoufflement
- Sécheresse de la bouche
- Transpiration excessive
- Frissons ou frissons avec une température élevée
- Peur et appréhension
- Frissons avec fièvre

Types de troubles liés à l'anxiété:

L'anxiété est commune à de nombreux troubles de santé mentale différents. Voici quelques types de troubles anxieux :

- **Le Trouble d'Anxiété Généralisée** : Le Trouble d'Anxiété Généralisée (TAG) est un trouble anxieux caractérisé par une anxiété chronique, une inquiétude exagérée et une tension, surtout en l'absence de toute menace immédiate ou présente.
- **Le trouble panique** : Est identifié un individu éprouve des attaques de panique répétées, qui sont des épisodes de sentiments soudains d'anxiété intense et de peur ou de terreur qui atteignent un sommet en quelques minutes.
- **La phobie** : qui est une peur excessive d'une chose, d'une situation ou d'une activité spécifique.
- **Trouble de l'anxiété sociale** : implique des niveaux élevés d'anxiété, de peur et d'évitement des situations sociales en raison de sentiments de gêne, de conscience de soi et d'inquiétude d'être jugé ou perçu négativement par les autres.

Trouble obsessionnel-compulsif : C'est lorsqu'une personne a des pensées et/ou des comportements incontrôlables et récurrents qu'elle ressent le besoin de répéter de façon répétitive.

Traitement/Soutien de l'anxiété et des troubles anxieux :

1. **Évaluation et psychoéducation** : pour en apprendre le plus possible sur ce que vous vivez, auprès d'un professionnel ou d'un pair de confiance.
2. **Psychothérapie** : elle vise à aider les personnes à prendre conscience des facteurs de stress dans leur vie et à travailler sur des stratégies d'adaptation.
3. **Techniques de relaxation, techniques de respiration et exercice physique** : Elles aident la personne à soulager le stress.
4. **Soutien à la gestion de cas** : qui vise à apporter un soutien à la personne et à sa famille qui peuvent se sentir confuses et en détresse. Le soutien et l'éducation des parents et la compréhension de l'environnement font partie du traitement.
5. **Les médicaments** : Les médicaments anti-anxiété (anxiolytiques) peuvent jouer un rôle important dans le traitement de certains types et de niveaux plus graves d'anxiété.

Le savez-vous ?

Il est normal qu'une personne se sente anxieuse de temps en temps, et une anxiété de faible intensité est parfois bénéfique. Mais si vous vous sentez anxieux la plupart du temps et/ou si cela a un impact négatif sur votre vie quotidienne ou est disproportionné par rapport aux peurs/stress qui y sont liés, et que cette anxiété perturbe votre vie quotidienne et vous empêche de pratiquer certaines activités, comme utiliser l'ascenseur ou quitter la maison, alors vous souffrez peut-être d'un trouble anxieux. Les troubles anxieux provoquent un stress ou une inquiétude excessive, chronique ou irrationnelle

Vivre avec des troubles anxieux peut être difficile, mais des traitements sont disponibles. La psychothérapie peut aider à contrôler les symptômes, et les médicaments peuvent aider lorsqu'ils sont prescrits. En outre, l'apprentissage de certaines compétences saines pour faire face aux troubles anxieux et les contrôler contribue à rendre la vie plus facile.

Recommandations importantes pour une personne souffrant d'un trouble anxieux:

- **Psychoéducation** : apprenez-en le plus possible sur ce que vous vivez, auprès d'un professionnel ou d'un pair en qui vous avez confiance.
- **Prenez soin de vous** : reposez-vous suffisamment, suivez un régime alimentaire équilibré, faites de l'exercice et prenez le temps de vous détendre. En outre, évitez la caféine et la nicotine, car elles augmentent les sentiments d'anxiété. Ne consommez pas d'alcool ou de drogues (en vente libre) pour essayer de vous soulager, car ils peuvent tous deux aggraver les symptômes.
- **Gérez vos Niveaux de Stress** : surveillez et vérifiez régulièrement vos sentiments, identifiez et soyez conscient de vos propres déclencheurs et signes d'alerte et mettez en place un plan pour les détecter
- **Respectez votre plan de traitement** : suivez vos traitements conformément aux recommandations de l'équipe de santé mentale et respectez les dates de vos séances de traitement, car la régularité aide votre traitement à se dérouler dans de bonnes conditions.
- **Soyez social** : Essayez de ne pas laisser votre anxiété vous isoler des personnes que vous aimez ou de la pratique des activités que vous aimez, car la socialisation avec les autres vous aide à vous rétablir.
- **Faites des exercices de relaxation** : tels que des exercices de respiration lente (inspirez, expirez, en comptant jusqu'à cinq à chaque fois), la méditation dans la nature, ou tout autre exercice qui vous met à l'aise, car ils contribuent systématiquement à réduire l'anxiété.
- **Fixez une période de temps quotidienne pour penser aux événements de la vie qui peuvent entraîner l'anxiété** (30 minutes, par exemple). Si les pensées perturbatrices apparaissent en dehors du temps spécifié, dites-vous que vous vous en occuperez au moment prévu pour elles.
- **Identifiez les sentiments de peur ou d'anxiété et nommez-les**, cela contribue à calmer l'esprit, par exemple : Comment je me sens ? Comment mon corps a-t-il réagi à ces sentiments, et enfin que peut-on faire pour gérer ou améliorer le statu quo ?
- **Parlez de ce qui vous dérange ou vous inquiète aux personnes en qui vous avez confiance**, ou demandez l'aide d'un gestionnaire de cas dans les centres de soins de santé primaires.

Recommandations importantes pour les soignants qui s'occupent de personnes susceptibles de souffrir de troubles anxieux

- Évitez de les blâmer et assurez-vous que ces personnes ont bien réfléchi avant toute démarche qu'elles ont entreprise. Occupez-vous de la situation actuelle et de ce qui s'est passé, et non de ce qu'elles auraient pu faire et qu'elles n'ont pas fait.
- Évitez d'exercer une pression sur la personne souffrant de troubles anxieux, car elle a besoin du soutien, de la compréhension et de l'amour de son entourage pour pouvoir maîtriser ses peurs. Par exemple, il est conseillé de ne pas accuser la personne de négligence ou d'exagération.
- Si la personne a un épisode d'anxiété grave : Montrez que vous comprenez ce qu'elle vit et écoutez attentivement ses craintes sans essayer de déprécier ce qu'elle vit, et n'essayez pas de la distraire vers d'autres choses.
- Si la personne a une crise de panique : Rassurez la personne que vous êtes à ses côtés et que vous êtes prêt à l'écouter ou à lui apporter l'aide dont elle a besoin. Demandez-lui de respirer lentement, marchez avec elle si elle veut marcher, utilisez des techniques de mise à la terre en prenant contact avec ses sens et en vous concentrant sur ce qu'elle ressent, entend, goûte, voit et entend, et demandez l'aide d'un professionnel de la santé mentale si nécessaire.