

Trouble d'anxiété généralisée



L'inquiétude et la nervosité sont des sentiments que nous éprouvons tous de temps à autre. Le cœur bat plus vite, le visage rougit et on a l'impression d'avoir des papillons dans l'estomac. Il s'agit alors d'une anxiété saine; elle nous empêche de nous engager dans une situation dangereuse ou menaçante pour notre vie, ou d'y rester. De plus, cette anxiété est passagère et disparaît généralement dès que nous ne sommes plus dans une situation dangereuse.

L'anxiété devient un problème quand nous ressentons une inquiétude et une nervosité excessives à propos de choses normales et quotidiennes, pendant une période prolongée (généralement plus de six mois). Les personnes atteintes

du trouble d'anxiété généralisée (TAG) craignent souvent le pire en matière de relations, de finances, d'emploi ou de santé. Leur peur est persistante et n'est généralement pas réaliste, ce qui les amène à éprouver une détresse qui les empêche de profiter de la vie.

Le TAG est courant et peut toucher n'importe qui, quels que soient l'âge, le sexe et le statut socioéconomique. Bien que la cause exacte du TAG soit inconnue, un certain nombre de facteurs peuvent y contribuer, notamment la chimie du cerveau, l'accumulation d'événements stressants et certains traits de personnalité qui prédisposent une personne à ce trouble.

Symptômes

Il existe plusieurs symptômes du trouble d'anxiété généralisée, dont les suivants :

- Fatigue
- Tension musculaire
- Troubles du sommeil
- Difficulté à se concentrer
- Impatience motrice



Traitement

Sans traitement, les symptômes du TAG peuvent continuer à perturber la qualité de vie. Cependant, le traitement peut être efficace pour aider les personnes atteintes d'un TAG à recommencer à profiter de la vie. Voici quelques étapes à suivre pour partir du bon pied :

- Les *stratégies de relaxation* peuvent vous aider à réduire les symptômes physiques de l'anxiété. Plus vous sentez votre cœur s'emballer et votre respiration changer, plus il est difficile de vous calmer. Essayez de respirer profondément.
- Il a été démontré que le *counseling* d'un fournisseur de soins de santé mentale est très efficace pour aider les personnes à surmonter les problèmes d'anxiété. Un conseiller formé peut non seulement vous enseigner les stratégies nécessaires pour mettre fin au cycle de l'anxiété, mais il peut aussi vous aider à les utiliser correctement.
- Les troubles anxieux sont généralement traités par une psychothérapie, des médicaments, ou les deux. Consultez votre médecin pour choisir le traitement qui vous convient le mieux.

Contenu adapté avec la permission de Dalton Associates (daltonassociates.ca).

Vous vivez avec un problème de santé mentale?

- En plus des douleurs articulaires chroniques, des problèmes médicaux fréquents et des visites à l'hôpital, les personnes atteintes d'un trouble hémostatique sont susceptibles de présenter des problèmes de santé mentale.
- Il est important de comprendre que le traitement médical de votre hémophilie ne se traduit pas automatiquement par une meilleure qualité de vie. Le soutien psychosocial est également un élément important du traitement complet des personnes atteintes d'hémophilie.
- La première étape consiste à apprendre à reconnaître les différents symptômes des problèmes de santé mentale qui peuvent vous affecter, ainsi que les stratégies de traitement possibles. Si vous avez l'impression d'être aux prises avec un problème de santé mentale, vous n'êtes pas seul. Communiquez avec votre équipe de soins de santé et obtenez le soutien dont vous avez besoin pour vivre la meilleure vie possible.