

Crises de panique



Les êtres humains ressentent de la panique lorsqu'ils se trouvent dans une situation de danger, ce qui déclenche l'instinct normal de « combat ou de fuite » qui les aide à se sortir d'une situation potentiellement mortelle.

Une crise de panique, en revanche, est une soudaine poussée de peur écrasante qui survient sans situation de danger précise.

Elle est bien plus intense que le sentiment commun d'être « stressé ». Certaines personnes ont l'impression d'étouffer, de faire une crise cardiaque ou d'être en train de mourir. Bien que terrifiante et stressante, la crise de panique n'est pas dangereuse et elle disparaît d'elle-même.

Symptômes

- Battements de cœur rapides
- Difficulté à respirer, sensation de manque d'air, suffocation
- Terreur presque paralysante
- Étourdissements, faiblesses ou nausées
- Tremblements, transpiration, agitation
- Douleurs thoraciques
- Bouffées de chaleur ou frissons soudains
- Picotements dans les doigts ou les orteils (« fourmillements »)
- Peur d'être sur le point de mourir ou de perdre le contact avec la réalité



Voici les caractéristiques d'une crise de panique :

- Elle survient soudainement et sans avertissement
- Le niveau de peur est extrêmement élevé, sans menace ou danger dans les environs
- Elle passe en quelques minutes, le corps ne pouvant pas maintenir la réaction de « combat ou de fuite » pendant une longue période; des crises répétées peuvent cependant se poursuivre pendant des heures

Trouble panique

Un trouble panique se caractérise par des crises de panique répétées et inattendues. Les personnes atteintes d'un trouble panique craignent généralement de subir d'autres crises de panique et, par conséquent, elles évitent les personnes, les endroits et les situations qu'elles considèrent comme des déclencheurs possibles d'une crise de panique.

Le trouble panique peut être causé par des phobies et d'autres problèmes de santé mentale, ou en être la cause.

Traitement

Si vous avez ou pensez avoir des crises de panique, un professionnel de la santé mentale peut vous aider à élaborer des stratégies d'adaptation efficaces et positives pour résoudre les problèmes et reprendre votre vie en main.

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.