



L'anxiété

Un problème d'anxiété se manifeste lorsque des sentiments de grande inquiétude, d'appréhension, d'inconfort physique et mental envahissent votre vie au quotidien et peuvent vous empêcher d'effectuer vos tâches habituelles.

Quelles peuvent être les causes de l'anxiété?

De multiples causes peuvent amener un état anxieux, comme par exemple : les abus de substances (caféine, alcool, drogue, etc.), un stress important, la dépression, des problèmes de santé physique (hormonal, neurologique, respiratoire, etc.), des événements d'ordre professionnel, social ou personnel.

Toute personne jeune et moins jeune, femme ou homme peut être affectée par l'anxiété.

Quels sont les symptômes?

L'anxiété peut se caractériser par plusieurs symptômes :

Physiques : nausées, étourdissements, palpitations, transpiration, fatigue, essoufflement, engourdissements, tremblements, tensions musculaires, douleurs thoraciques, douleurs abdominales.

Psychologiques : préoccupations, irritabilité, nervosité, difficulté de concentration, pertes de mémoire, difficultés liées au sommeil.

Ces symptômes peuvent atteindre un niveau si élevé qu'il est possible d'éprouver des sensations de panique ou des difficultés à raisonner. Chez certaines personnes, c'est une impression de perdre le contrôle, une sorte de sentiment que le pire va arriver.

S'il y a présence de pensées de mort ou de suicide **une aide immédiate est nécessaire.**



Comment traiter l'anxiété?

L'anxiété peut entraver votre fonctionnement habituel ou vous amener à développer une phobie. Il est donc important de consulter dès l'apparition des symptômes.

L'anxiété se diagnostique d'abord par un professionnel de la santé : médecin ou psychiatre.

Plusieurs traitements sont possibles. Des médicaments anxiolytiques peuvent être prescrits. La psychothérapie est aussi une option très aidante. Il est possible d'utiliser des mécanismes d'adaptation efficaces afin de diminuer l'anxiété : alimentez-vous de façon saine et équilibrée, faites de l'activité physique, reposez-vous souvent, écoutez vos limites, prenez soin de vous, apprenez des techniques de relaxation, de méditation, de respiration et d'automassage. Ayez de bonnes habitudes de sommeil.

Conclusion

De nombreuses ressources sont disponibles pour vous venir en aide. Votre médecin pourra vous aider médicalement et vous mettre en contact avec d'autres intervenants, tels que des psychologues, des travailleurs sociaux ou des groupes de soutien, afin de vous aider à traverser cette période difficile.

Vous pouvez également visiter le site du Ministère de la santé et des services sociaux au www.guidesante.gouv.qc.ca ou contacter Info-Santé pour plus d'information.



La recherche **CLINIQUE**
des **RÉSULTATS CONCRETS**
pour votre **SANTÉ.**

95 Camirand, bureau 130
Sherbrooke Qc J1H 4J6
CANADA

Téléphone : **819 562-0777**
Télécopieur : 819 562-6532
www.qtrecherche.com