

4 choses que vous devez savoir au sujet des symptômes de panique et angoisse

1. Les [Symptômes de panique](#) et d'angoisse ne sont pas une maladie mentale. Ils sont une habitude de comportement que les malades ont mis au point par des réponses positives et négatives ; un danger ou imaginaire ;.

2. Ils ne peuvent pas être guéris par des médicaments, cela ne traite que les symptômes et non la cause. Il est vrai que les déséquilibres chimiques se produisent dans votre cerveau lorsque vous rencontrez des [symptômes d'angoisse](#) et panique. Ces déséquilibres sont le résultat des symptômes - et non leur cause. Prendre des médicaments pour ces symptômes, c'est comme prendre des analgésiques pour les maux de tête. Maux de tête sont le symptôme d'une cause plus profonde, comme le stress et si le stress n'est pas enlevé, les maux de tête reviennent. Le médicament lui-même peut entraîner des effets secondaires négatifs. 3. La véritable [cause de symptômes de panique](#) et d'angoisse est votre amygdale. Il s'agit d'un organe en forme de petite amande dans votre cerveau. Il est situé dans le système limbique du cerveau et participe à l'interprétation de la peur, l'information et de provoquer le déclenchement de réactions de peur. Fin de la leçon de science.

Ce que cela signifie dans un langage simple, c'est que lorsque vous êtes en danger, ou même penser que vous êtes en danger, elle provoque une réponse au "danger" ; qui déclenche une panique ou d'anxiété ; Symptôme. Bien qu'il n'existe effectivement pas de danger réel de votre subconscient pense qu'il ya et réagit par conséquent. Vous sentez alors la panique ou d'anxiété ; extrême, même si l'alarme est fautive. Sentant les symptômes commence une réaction en chaîne ascendante de la peur. Lorsque ce processus est répété ; assez souvent une habitude est formée qui initialise votre réponse amygdale à haut niveau. Il active alors automatiquement chaque fois que vous rencontrez un événement similaire. Les croyances négatives qui sont stockées dans votre subconscient contribuent à cette habitude de comportement lorsque les événements relatifs ; la croyance arriver. Cela pourrait être aussi simple que d'aller dans un magasin où vous avez eu une attaque de panique avant. Ou un événement social comme une fête ; vous vous sentez mal ; l'aise et se sentir tenu ; ce que vous pourriez dire une blague et se moquer de vous-même. Ou sachant que vous avez ; donner une conférence ; un groupe de personnes que vous avez pour impressionner. 4. Les habitudes de comportement peut être changées aussi facilement qu'ils ont été créés ; par vous. La guérison sera complétée et peut prendre aussi peu que les jours d'avoir un effet tonnant sur votre vie. Vous aurez besoin d'un peu d'aide pour vous montrer quoi faire et comment le faire. Les premières étapes sont libres - et ils pourraient être tout ce que vous avez besoin. [:video Les symptômes d'angoisse et dépression](#)

About the Author

[magazine-sante.info](#) est un site santé de toutes les informations utiles pour bien-être. Découvrez des articles sur la nutrition, la grossesse, les soins des bébés, la forme, la beauté, maladie, alimentation, diabète, régime...

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)