

Etes-vous sujet aux crises d'angoisses ?

#### **La conséquence d'un traumatisme psychique**

La crise d'angoisse apparaît brusquement. Elle peut concerner n'importe qui ayant subi un épisode psychologiquement douloureux et elle est fréquente chez les phobiques en présence de la cause de leur phobie. Un facteur héréditaire est cependant envisagé. Quoi qu'il en soit les causes concrètes en sont mal connues en dehors de son lien avec le prolapsus mitral. L'[angoisse symptômes](#) peut durer plusieurs heures. Certains sujets ont pu constater que certains moments de la journée sont plus favorables à son apparition et d'autres à son apaisement.

#### **Une somatisation évoquant des maladies graves**

La [crise d'angoisse symptômes](#) se manifeste par une inquiétude irraisonnée, sans objet. Elle s'accompagne de toutes les manifestations les plus extrêmes de la peur. Le sujet ressent des frissons, des bouffées de chaleur ; il a l'impression de manquer d'air, d'étouffer ; certaines douleurs décrites font penser à de l'angine de poitrine. Des nausées et une sensation de vertige, des fourmillements dans les membres, parfois, contribuent à augmenter la panique en évoquant l'éventualité d'une maladie grave. Et la panique augmentée fait augmenter la somatisation et un cercle vicieux s'ensuit.

#### **Des conséquences handicapantes**

La crise d'angoisse est une manifestation pénalisante dans l'instant, mais aussi dans la vie de l'individu qui en est affecté, car il a tendance à faire dépendre son rythme de vie de ces crises. L'[anxiété généralisée](#) fait certains évitent pleins endroits, d'autres certaines actions, d'autres encore se méfient de certaines personnes ou dépendent de certains horaires. Souffrir de crise de panique est souvent incompatible avec la vie active et surtout les métiers stressants.

#### **Des psychothérapies qu'il ne faut pas refuser**

Les séances de relaxation et les psychothérapies de diverses écoles sont les premiers traitements à entreprendre. Si cette démarche ne suffit pas, le médecin prescrit en général des anxiolytiques de type benzodiazépines. Cependant ce traitement ne fait que calmer les symptômes. Les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), inversement, sont très efficaces notamment pour prévenir la survenue de crises. Il ne faut pas redouter ce type de médication qui est d'un grand secours devant l'inconfort majeur de la vulnérabilité aux crises de panique.

#### **About the Author**

Découvrez la méthode à succès pour en finir avec la [crise d'angoisse](#), l'anxiété ou le stress.