



Anxiété

Qu'est-ce que l'anxiété ? L'anxiété, c'est se sentir craintif et nerveux au sujet de situations quotidiennes, ou avoir peur de l'inconnu. La plupart des gens éprouvent de l'anxiété de temps en temps, et il est normal de se sentir inquiet dans des situations inhabituelles ou face à des décisions difficiles à prendre.

L'anxiété peut devenir un problème quand elle interfère avec l'exercice de vos activités régulières.

Lorsque l'anxiété se poursuit pendant des mois et devient démesurée par rapport à une situation donnée, les médecins l'appellent un « trouble anxieux ».

Quels sont les signes et symptômes de l'anxiété ?

- Se sentir nerveux et inquiet
- Sentiment de panique ou de terreur
- Difficulté à résoudre les problèmes
- Tension musculaire
- Agitation et tremblements
- Difficulté à respirer
- Mains moites
- Maux d'estomac
- Palpitations cardiaques ou pouls rapide
- Maux de tête
- Colères subites
- Sauts d'humeur

Causes des troubles anxieux

Les causes des troubles anxieux ne sont pas pleinement compris. Certains troubles s'expliquent par la génétique. Des expériences de vie telles que des événements stressants ou traumatisants semblent déclencher des crises d'anxiété chez certaines personnes qui sont déjà sujettes à l'anxiété. Parfois, l'anxiété est héréditaire.

Pour certaines personnes, l'anxiété peut être liée à une condition médicale. Certains troubles des hormones peuvent directement conduire à l'anxiété. D'autres sont

liés à l'utilisation de médicaments spécifiques, ou au retrait de drogues ou d'alcool. Certains problèmes médicaux sont souvent accompagnés d'un trouble anxieux, surtout si l'état du malade ne s'améliore pas.

Pourquoi est-il important de traiter les troubles anxieux ?

Un trouble anxieux peut empêcher une personne d'avoir une bonne qualité de vie et peut même aggraver son état de santé.

L'anxiété non traitée peut aggraver les problèmes suivants :

- Dépression (qui s'accompagne souvent d'un trouble anxieux) ou autre maladie mentale
- Toxicomanie
- Troubles du sommeil (insomnie)
- Problèmes d'estomac ou intestinaux
- Maux de tête et douleur chronique
- Isolement social et solitude
- Problèmes de fonctionnement à l'école ou au travail
- Mauvaise qualité de vie
- Pensées suicidaires

Traitement des troubles anxieux

Parlez avec votre médecin de votre anxiété. Si vous avez un trouble d'anxiété, votre médecin peut vous prescrire un médicament. Il peut vous référer à un professionnel de la santé mentale pour obtenir des conseils sur des médicaments ou la psychothérapie (« thérapie par la parole »). Le médecin peut également vous suggérer des actions pour aider à gérer votre propre anxiété.

voir au verso

Si vous notez les hauts et les bas, et partagez ces informations avec le médecin, vous pouvez mieux contrôler votre anxiété.

Suivi de votre anxiété

Tenez un journal quotidien de votre niveau d'anxiété pour le partager avec votre médecin. Évaluez votre anxiété sur une échelle de 0 à 10 :

0 = pas d'anxiété et 10 = anxiété sévère.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas d'anxiété			Anxiété modérée				Anxiété sévère			

Traitements médicaux

Le médecin peut commencer à traiter la condition médicale qui peut être la cause de l'anxiété. Il peut également prescrire un médicament à prendre tous les jours afin de prévenir l'anxiété. Les médicaments les plus couramment utilisés à cet effet sont appelés des antidépresseurs ou des thérapies anti-épileptiques, et peuvent agir contre l'anxiété.

Le médecin peut également prescrire un médicament à prendre en cas de flambée d'anxiété. Ces médicaments sont généralement des sédatifs. Prenez ces médicaments tels que prescrits.

Parlez à votre médecin des effets de cette prise de médicaments, en mentionnant notamment :

- Avantages et effets secondaires de chaque médicament
- Risque d'effets secondaires graves en fonction de vos antécédents médicaux

- Changements que les médicaments peuvent exiger dans votre vie
- Coût de chaque médicament
- Autres médicaments, vitamines et suppléments que vous prenez et comment ces derniers peuvent affecter votre traitement
- Comment arrêter le médicament s'il ne fonctionne pas ou engendre des effets secondaires.

Votre médecin ajustera le traitement au fil du temps.

N'oubliez pas de dire à votre médecin dans quelle mesure les médicaments agissent pour améliorer vos symptômes.

Auto-prise en charge : activités pour réduire le stress

Certaines actions peuvent vous aider à gérer votre propre anxiété. Un professionnel peut vous enseigner une thérapie de relaxation. Il y a différents types, mais toutes impliquent d'apprendre à utiliser l'esprit pour parvenir à un état de relaxation.

Autres mesures qui peuvent aider :

- Limitez la caféine
- Consommez moins d'alcool ou de drogues illicites
- Déterminez ce qui déclenche votre anxiété et évitez ces situations
- Parlez-en à vos proches, à vos amis, à votre pasteur ou prêtre ou à un conseiller au sujet de votre stress

Formation des patients

Anxiété

Si vous avez besoin d'aide pour contacter les ressources, parlez au docteur, infirmière ou travailleur social chez votre centre médical :

- Reprendre vos activités avec plus d'énergie
- Vous divertir en famille et avec des amis
- Ressentir moins de stress et d'anxiété
- Mieux dormir la nuit
- Améliorer votre qualité de vie

Ce matériel didactique est fourni par le projet des soins palliatifs (Palliative Care Project), un partenariat entre Community Care of Brooklyn et l'Institut MJHS pour l'innovation en soins palliatifs (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).