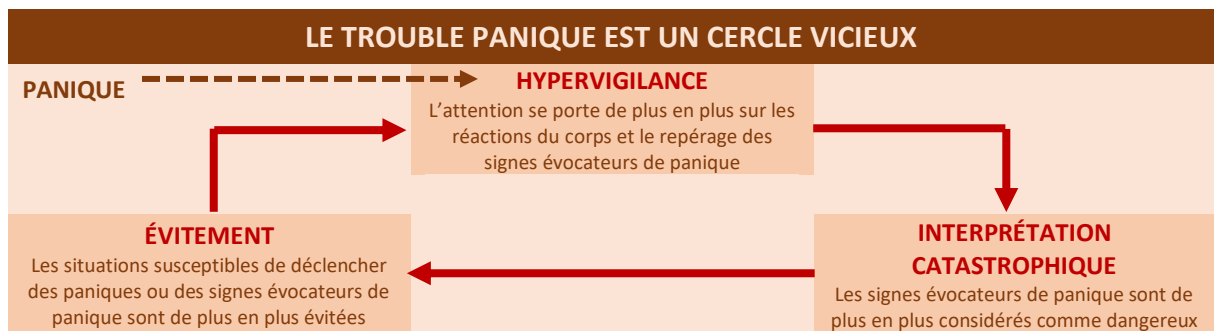


LA PANIQUE

L'attaque de panique est une montée généralement brusque de crainte intense ou de malaise intense qui atteint son acmé en quelques minutes. Elle peut survenir durant un état de calme ou d'anxiété.

SIGNES DE PANIQUE		
Signes physiques	Pensées	Perceptions
<ul style="list-style-type: none"> Palpitations, battements de cœur ou accélération du rythme cardiaque Transpiration Tremblements ou secousses musculaires Douleur ou gêne thoracique Nausée ou gêne abdominale Frissons ou bouffées de chaleur Paresthésies (sensations d'engourdissement ou de picotements) 	<ul style="list-style-type: none"> Peur de perdre le contrôle de soi ou de « devenir fou » Peur de faire un malaise ou une « crise cardiaque » Peur de mourir <p style="text-align: center;">+/- Signes divers</p> <ul style="list-style-type: none"> Acouphènes Douleurs au cou Céphalées Cris ou pleurs incontrôlables 	<ul style="list-style-type: none"> Sensations de « souffle coupé » ou impression d'étouffement Sensation d'étranglement Déréalisation (sentiments d'irréalité) ou dépersonnalisation (être détaché de soi) Sensation de vertige, d'instabilité, de tête vide ou impression d'évanouissement
<p>On parle de TROUBLE PANIQUE</p> <p>Lorsque les attaques de paniques sont inattendues, se répètent, et qu'il existe :</p>		
<p>Une crainte persistante d'autres attaques ou de leurs conséquences redoutées pendant les crises (ex. perdre le contrôle, avoir une crise cardiaque)</p>	<p>Changement de comportement significatif en relation avec les attaques (ex. évitement d'exercices ou de situation non familières visant à éviter les paniques)</p>	
<p>On parle de trouble panique avec AGORAPHOBIE</p> <p>Lorsque les attaques de paniques incitent à éviter certaines situations par peur qu'elles ne se déclenchent, qu'il soit difficile de trouver du secours ou de s'en échapper, par exemple :</p>		
<p>Transports en commun</p>	<p>Endroits ouverts</p>	<p>Endroits clos</p>
<p>Foules ou files d'attente</p>		<p>Extérieur du domicile</p>



LE TROUBLE PANIQUE, ÇA SE SOIGNE		
MÉDICAMENTS	et/ou	PSYCHOTHÉRAPIE
<p>Antidépresseurs</p> <ul style="list-style-type: none"> ISRS IRSN Tricycliques 	<p>Anxiolytiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Benzodiazépines Hydroxyzine Buspirone 	<p>Thérapies cognitivo-comportementales</p> <ul style="list-style-type: none"> Restructuration cognitive Exposition en imagination, in vivo, aux signes de panique Entraînement à la relaxation Biofeedback et stratégies de gestion de l'anxiété
<p>Remboursé</p> <p>Moindre effort personnel</p>	<p>Avantages</p>	<p>Meilleur maintien des progrès</p>
<p>Effets secondaires</p> <p>Accoutumance</p>	<p>Inconvénients</p>	<p>Non remboursé</p> <p>Disponibilité des thérapeutes</p> <p>Motivation nécessaire</p>