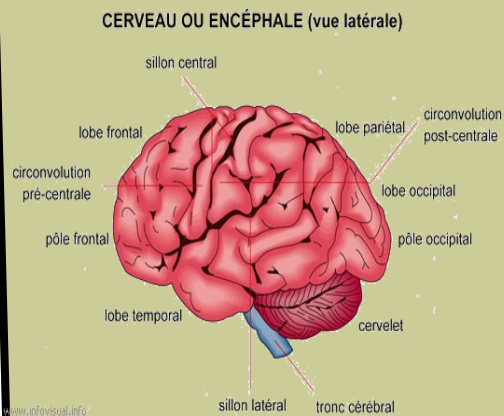


Symptômes associés au TAG, persistant depuis au moins six mois.

Les gens atteints de ce trouble éprouvent beaucoup de difficultés à se détendre. Ils ont souvent de la difficulté à dormir, se sentent fatigués et irritables. Ils peuvent avoir des difficultés de concentration ou de mémoire en raison de toute l'énergie dépensée à s'inquiéter et de la difficulté qui s'en suit à assimiler toute autre



Document réalisé par
le GRTP et l'ATAQ

L'inquiétude persistante et incontrôlable constitue la caractéristique principale du trouble d'anxiété généralisée.

Le trouble d'anxiété généralisée peut être épuisant et rendre très difficile l'accomplissement des tâches quotidiennes.

Le stress ne ferait que contribuer au développement du trouble d'anxiété généralisée et non le causer

La thérapie cognitive-comportementales soulage les symptômes

Le GRTP est là pour aider les gens souffrant d'un trouble d'anxiété généralisée. N'hésitez pas à faire appel à nos services si vous êtes sensibles à cette problématique.



...et autres troubles anxieux

GRTP
2327 rue Lévesques
Jonquière, QC
G7S-3T4

Téléphone : 418 548-2936
Télécopie : 418 548-5435
Messagerie : grtp@peurs.org
Site internet: www.peurs.org



TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE

Le GRTP est un organisme communautaire unique en région qui offre ses services à toute personne souffrant de cette problématique, qu'il s'agisse d'enfants, d'adolescents ou d'adultes.

L'expertise développée depuis 20 ans est basée sur une approche cognitive-comportementale.

Le trouble d'anxiété généralisé (TAG) : Ce que vous devez savoir

L'anxiété généralisée diffère de l'anxiété normale qu'une personne peut vivre au jour le jour. C'est plutôt une inquiétude persistante et incontrôlable. Il s'agit plus spécifiquement d'inquiétudes et de tensions chroniques exagérées, et ce, même si rien ne semble les avoir provoquées.

Parfois la raison de l'inquiétude semble difficile à cerner.

Les gens présentant de l'anxiété généralisée n'arrivent pas à contrôler leurs inquiétudes, même si habituellement, ils réalisent qu'ils n'ont pas raison de s'en faire. De plus, ces personnes éprouvent beaucoup de difficultés à se détendre.

Origine du TAG

Les causes exactes du TAG demeurent inconnues. Il existe tout de même des évidences que des prédispositions biologiques, des facteurs familiaux et des expériences de vie difficiles peuvent



à réagir de façon plus émotive que d'autres aux mêmes événements. De plus, ceux qui ont grandi auprès d'autres personnes anxieuses ont pu apprendre à voir la vie et imaginer le futur comme quelque chose de menaçant et d'incontrôlable.

Toutefois, le stress ne ferait que contribuer au développement du TAG et non le causer.

De nombreuses substances impliquées dans la transmission de l'influx nerveux cérébral semblent jouer un rôle dans la réaction d'anxiété, notamment la noradrénaline, le GABA et la sérotonine. Le système nerveux des gens souffrant de TAG semble éprouver plus de difficulté à s'adapter à l'environnement, mais on ne sait toutefois pas si ce phénomène est une cause du TAG ou une conséquence de l'anxiété chronique.

Une personne vivant avec un TAG peut souffrir de différents symptômes :

- Palpitations, rythme cardiaque accéléré;
- Douleurs thoraciques;
- Tremblements ou contractions musculaires;
- Transpiration, frissons ou bouffées de chaleur;
- Étouffements, sensations de manquer d'air, sensations d'étranglement;
- Étourdissements ou vertiges;
- Impression d'être sur le point de s'évanouir;
- Nausées, troubles digestifs ou intestinaux;
- Peur de commettre un acte incontrôlé, de devenir fou;
- Avoir des pensées catastrophiques
- Etc.

Néanmoins, il n'est pas nécessaire que tous les symptômes soient présents, et ceux-ci diffèrent d'une personne à l'autre.

