

TEST: SOUFFREZ-VOUS DU TROUBLE PANIQUE?

Au cours du dernier mois, avez-vous présenté les symptômes suivants :

Essoufflement ou impression d'étouffer?	OUI	NON
Étourdissements, vertiges, sensation de perdre connaissance?	OUI	NON
Palpitations ou pouls rapide?	OUI	NON
Tremblements?	OUI	NON
Transpiration?	OUI	NON
Sensation de manquer d'air?	OUI	NON
Nausées ou dérangements d'estomac?	OUI	NON
Sensation de manquer d'air?	OUI	NON
Sensation d'irréalité ou de détachement du corps, comme si on se regardait de loin?	OUI	NON
Engourdissements ou picotements?	OUI	NON
Bouffées de chaleur ou frissons?	OUI	NON
Douleurs thoraciques ou malaises dans la poitrine?	OUI	NON
Peur de mourir?	OUI	NON
Peur de devenir fou ou de perdre la maîtrise de soi?	OUI	NON

* Ces symptômes se sont-ils manifestés ensemble, atteignant leur intensité maximale en moins de 10 minutes?

OUI NON

* Ces symptômes vous inquiètent-ils, évitez-vous les endroits susceptibles de déclencher une attaque et vous abstenez-vous de vous trouver dans une situation où vous ne pourriez fuir si une attaque survenait?

OUI NON

Si vous avez répondu OUI à au moins quatre des questions précédentes et oui à l'un des deux astérisques, il est possible que vous soyez atteint du trouble de panique, et vous devriez consulter votre médecin.

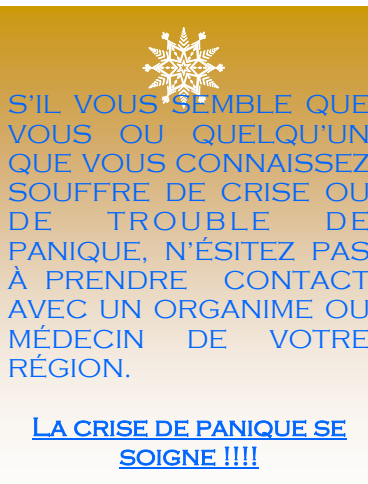
Pour de plus amples renseignements:

A.T.A.Q. (Association troubles anxieux du Québec)
<http://www.ataq.org/>

La Clé des champs
<http://www.lacledeschamps.org/index.asp>
(région de Montréal)

Association Canadienne des Troubles anxieux
<http://www.anxietycanada.ca/french/index.php>
(bilingue)

Association canadienne pour la santé mentale
http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=3-94&lang=2
(coordonnées par région)



S'IL VOUS SEMBLE QUE VOUS OU QUELQU'UN QUE VOUS CONNAISSEZ SOUFFRE DE CRISE OU DE TROUBLE DE PANIQUE, N'ÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC UN ORGANISME OU MÉDECIN DE VOTRE RÉGION.

LA CRISE DE PANIQUE SE SOIGNE !!!!



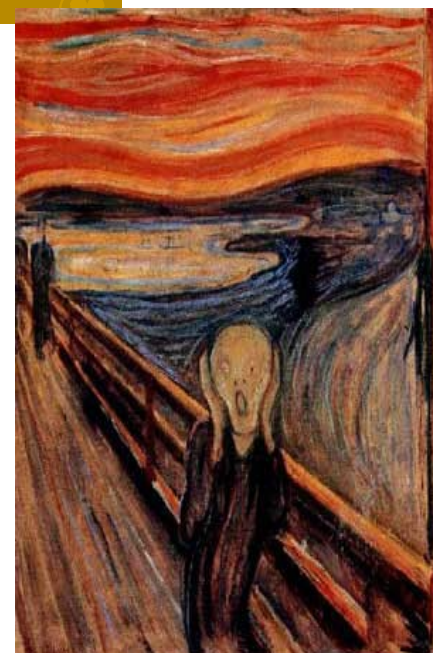
...et autres troubles anxieux

2327 rue Lévesque
Jonquières.QC
G7S-3T4

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



...et autres troubles anxieux



CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR CONCERNANT LE TROUBLE DE PANIQUE ET ATTAQUE DE PANIQUE.

LE TROUBLE DE PANIQUE EST SOUVENT MAL COMPRIS

QU'EST-CE LES CRISES DE PANIQUE?

Les attaques de panique peuvent survenir à n'importe quel moment et en tout lieu, que ce soit au cinéma, au marché, au volant de son automobile ou même assis devant son téléviseur.

Une attaque de panique se caractérise par un accès soudain et inattendu de peur intense et accablante, dont le début et la fin sont clairement décelables. La peur est accompagnée de symptômes physiques généralement semblables à ceux d'une crise cardiaque ou d'une sensation d'étouffement. Les victimes d'une attaque de panique ont souvent l'impression qu'un incident grave est sur le point de se produire. Elles ressentent une envie impérieuse de fuir ou de s'échapper.

CRAINdre LA PEUR

À défaut de détection et de traitement, le trouble de panique peut progresser et causer une détresse encore plus grande. La menace constante de ne pas savoir quand, ni où, une nouvelle crise va se produire peut provoquer une anxiété d'anticipation. La personne pourra constater qu'il ne lui suffit pas d'éviter les situations ou les endroits redoutés pour empêcher ce sentiment harcelant d'anxiété ou de peur. Certains développent une complication grave connue sous le nom d'agoraphobie, qui signifie qu'une personne ne peut quitter soit son endroit sécurisant, un objet, ou une

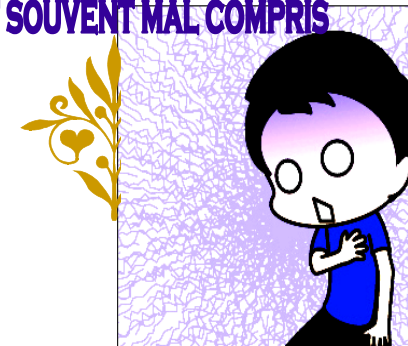
◇ ENVIRON UNE PERSONNE SUR SEPT SUBIRA AU MOINS UNE ATTAQUE DE PANIQUE AU COURS DE SA VIE, CE QUI NE SIGNIFIE PAS NÉCESSAIREMENT QU'ELLE EST OU SERA ATTEINTE DU TROUBLE PANIQUE.

◇ UN DIAGNOSTIC DE TROUBLE PANIQUE EST ÉTABLIE LORSQU'UNE PERSONNE A ÉTÉ VICTIME DE PLUSIEURS ATTAQUES DE PANIQUE INATTENDUES.

◇ UNE PERSONNE ATTEINTE DU TROUBLE PANIQUE SERA VICTIME D'ATTAQUES DE PANIQUE À RÉPÉTITION ACCOMPAGNÉES DE PLUSIEURS DES SYMPTÔMES SUIVANTS:

- DOULEUR THORACIQUE, OPPRESSION OU MALAISE DANS LA POITRINE.
- PALPITATIONS CARDIAQUES OU POULS RAPIDE.
- DIFFICULTÉ À RESPIRER OU ESSOUFFLEMENT.
- IMPRESSION D'ÉTOUFFER OU SENSATION DE BOULE DANS LA GORGE.
- TRANSPIRATION EXCESSIVE; SENSATION DE VERTIGE OU ÉTOURDISSEMENTS.
- PICOTEMENT OU ENGOURDISSEMENT DE CERTAINES PARTIES DU CORPS.
- FRISSONS OU BOUFFÉES DE CHALEUR; TREMBLEMENTS OU SENSATION D'IRRÉALITÉ OU DE DÉTACHEMENT DU CORPS.

LES PERSONNES ATTEINTES PEUVENT PASSER DES MOIS, VOIRE DES ANNÉES, À ESSAYER DE TROUVER UNE EXPLICATION AUX MYSTÉRIEUX SYMPTÔMES PHYSIQUES QU'ELLES PRÉSENTENT.



Après une crise :

On a souvent l'impression de devenir fou ou de souffrir d'une dépression

De nombreuses personnes ressentent une anxiété intense face à l'éventualité d'autre attaques.

En l'absence de traitement, bon nombre des sujets atteints du trouble de panique commencent à éviter les situations ou les endroits qu'ils croient susceptibles de déclencher une attaque de panique.