

Attaque de panique (1)

L'attaque de panique est une crise d'une courte durée (rarement plus de 20 à 30 minutes). Ce moment d'anxiété très intense s'accompagne de divers symptômes physiques et psychologiques :

- Palpitations, battements de cœur ou accélération du rythme cardiaque
- Transpiration
- Tremblements ou secousses musculaires
- Sensations de "souffle coupé" ou impression d'étouffement
- Sensation d'étranglement
- Douleur ou gêne thoracique
- Nausée ou gêne abdominale
- Sensation de vertige, d'instabilité, de tête vide ou impression d'évanouissement
- déréalisation (sentiments d'irréalité) ou dépersonnalisation (être détaché de soi)
- Peur de perdre le contrôle de soi ou de devenir fou
- Peur de mourir
- Sensations d'engourdissement ou de picotements
- Frissons ou bouffées de chaleur

Une série d'autres symptômes d'anxiété sont souvent présents.

- Boule dans la gorge
- Gorge sèche
- Déglutition difficile
- Douleurs d'estomac
- Douleurs musculaires
- Jambes molles
- Difficulté de concentration
- Désorientation
- Confusion

Autres liens intéressants

<http://www.revivre.org/default.aspx?page=3>

http://www.hlhl.qc.ca/crfs/troubles_anxieux/troubles_anxieux.html

- (1) Psychomédia. *QUESTIONS FRÉQUENTES : Qu'est-ce qu'une attaque de panique?* [Document Web]. Adresse Web : <http://www.psychomedia.qc.ca/qfr7.htm> (Consulté le 02 avril 2007)