Fiche conseils

Techniques non médicamenteuses

Pour réduire l'angoisse, plusieurs méthodes peuvent être efficaces, selon la sensibilité de chacun :

• techniques de respiration profonde,

• méditation de pleine conscience,

• psychothérapie,

• séances de psychomotricité et autres.

Utilisation d'anxiolytiques

Dans certains cas, si l'anxiété reste intense malgré ces techniques, des médicaments anxiolytiques peuvent être nécessaires. Leur usage peut être de courte durée ou prolongé, selon vos besoins.

Gestion des crises d'angoisse

1. Trouvez un endroit calme ;
2. Si cela vous aide, diminuez la luminosité ;
3. Mettez une musique relaxante ;
4. Respirez **lentement** et profondément, en inspirant par le nez puis en soufflant par la bouche (scannez le QR code pour accéder à un exercice de respiration) ;
5. Si votre médecin vous a prescrit un médicament à prendre en cas de crise, prenez-le si ces premières étapes ne suffisent pas à vous apaiser.

Prévention des crises d'angoisse

• Évitez les stimulants (café, thé, sodas non décaféinés, alcool, substances toxiques, etc.).

• Assurez-vous d'avoir un sommeil suffisant.

• Adoptez une alimentation équilibrée.

• Établissez une routine quotidienne.

• Maintenez une activité physique raisonnable, si possible.

• Discutez-en avec vos proches ou des professionnels.

• Suivez scrupuleusement le traitement médical qui vous a été prescrit.

Pour en savoir plus, **scannez le QR Code.**

Exercice de
respiration