

Qu'est-ce que l'anxiété ?

L'anxiété est un sentiment d'inquiétude, de nervosité ou de peur face à un événement ou une situation. C'est une réaction normale au stress. L'anxiété peut vous aider à rester vigilant face à une situation difficile au travail, à étudier plus dur pour un examen ou à rester concentrée sur un discours important. D'une manière générale, elle vous aide à surmonter. Lorsqu'elle devient difficile à contrôler et affecte votre vie de tous les jours, elle peut être invalidante.

Qu'est-ce qu'un trouble anxieux ?

Les troubles anxieux surviennent lorsqu'une anxiété excessive interfère avec vos activités quotidiennes, comme aller au travail ou à l'école ou passer du temps avec vos amis ou votre famille. Les troubles anxieux sont des maladies mentales graves.

Les troubles anxieux sont les troubles mentaux les plus courants aux États-Unis. Elles touchent jusqu'à 40 millions d'adultes américains chaque année. Les femmes sont plus de deux fois plus susceptibles que les hommes de développer un trouble anxieux au cours de leur vie. Les troubles anxieux sont hautement traitables, mais moins de 37 % de ceux qui en souffrent sont traités.

Quels sont les principaux types de troubles anxieux ?

Il existe plusieurs grands types de troubles anxieux. Ils ont chacun leurs propres caractéristiques et ont un impact sur les gens de manière distincte.

- Le **trouble anxieux généralisé (TAG)** provoque une inquiétude excessive concernant des aspects ordinaires de la vie, tels que la famille ou les revenus. Cela peut se produire tous les jours et rendre difficile de passer la journée ou de dormir la nuit. Le TAG et la dépression majeure se produisent souvent ensemble.
- Le **trouble panique** se traduit par des crises de panique fréquentes et soudaines, c'est-à-dire des sentiments de terreur inattendus qui surviennent sans avertissement. Les crises de panique peuvent survenir en l'absence de danger direct.
- Les **phobies** sont une forte peur de quelque chose de peu ou pas de menace. Il peut s'agir de voyager en avion ou d'être entouré d'un grand groupe de personnes.

Quels sont les symptômes des troubles anxieux ?

Les troubles anxieux présentent une variété de symptômes. Ils varient selon la personne et le type de trouble anxieux dont elle souffre. Les symptômes peuvent également avoir un impact sur la façon dont vous vivez et passez du temps avec les autres.

Les symptômes de l'anxiété sont nombreux. Les symptômes ci-dessous sont communs à plusieurs types de troubles anxieux :

- Pensées ou croyances anxieuses
- Sentiments de peur et de crainte
- Symptômes physiques tels qu'un rythme cardiaque rapide ou des nausées
- Changements de comportement, comme l'évitement d'activités normales antérieures

Quelles sont les causes des troubles anxieux ?

Plusieurs facteurs peuvent augmenter le risque de développer un trouble anxieux. Ils peuvent varier d'une femme à l'autre. Les facteurs de risque les plus courants comprennent :

- Événements traumatisants dans l'enfance ou à l'âge adulte
- Changements hormonaux au cours du cycle menstruel
- Antécédents familiaux d'anxiété ou d'autres troubles mentaux

Quelles sont les options de traitement courantes ?

Pour certaines personnes, le traitement peut aider à soulager les symptômes de l'anxiété. Il existe plusieurs types de traitements contre l'anxiété pour vous aider à gérer vos symptômes au quotidien, tels que :

- **Aide psychologique (psychothérapie ou thérapie par la parole)**
Cette forme de traitement consiste à parler avec un professionnel de la santé mentale qualifié. Ensemble, vous pouvez comprendre comment gérer votre anxiété.
- **Médicaments**
Les médicaments ne guérissent pas les troubles anxieux, mais ils peuvent en soulager les symptômes. Les fournisseurs de soins de santé peuvent prescrire des médicaments contre l'anxiété. Les classes de médicaments les plus couramment utilisées pour lutter contre les troubles anxieux sont les antidépresseurs, les anxiolytiques (tels que les benzodiazépines) et les bêtabloquants.

Discutez avec votre fournisseur de soins de santé pour savoir quel traitement vous convient le mieux. Vous devez également discuter avec votre fournisseur de soins de santé des risques, des bénéfices et des effets secondaires avant de commencer ou d'arrêter un traitement médical.

Les femmes et l'anxiété

Comment ma santé physique affecte-t-elle ma santé mentale ?

Les personnes qui ne sont pas en bonne santé physique peuvent avoir des difficultés à rester en bonne santé mentale. Les personnes souffrant de problèmes de santé chroniques (à long terme) tels que le diabète ou les maladies cardiaques sont souvent plus susceptibles d'avoir des niveaux plus élevés de stress et d'anxiété. Le fait d'être atteint d'une maladie chronique ne signifie pas toujours que vous souffrirez d'un problème de santé mentale tel qu'un trouble anxieux, mais si vous êtes aux prises avec les deux, sachez que vous n'êtes pas seule. Les groupes de soutien et les professionnels de la santé peuvent vous aider. Une alimentation saine et d'autres habitudes saines, comme l'exercice, le yoga ou la méditation, peuvent contribuer à améliorer la santé physique et à réduire l'anxiété.

Que faire si vous pensez souffrir d'un trouble anxieux ?

Prenez rendez-vous avec un fournisseur de soins de santé.

Lors de cette visite, votre médecin traitant procédera à un premier examen de santé mentale. À partir de là, il ou elle peut vous orienter vers un spécialiste de la santé mentale.

Participez à vos soins. Parlez ouvertement de vos symptômes et écoutez les options qui s'offrent à vous. Donnez votre avis sur les options qui, selon vous, pourraient vous convenir.

Faites appel à des personnes de confiance pour obtenir du soutien.

Lorsque vous vivez avec un trouble anxieux, il est utile d'avoir dans votre vie des personnes en qui vous avez confiance. Trouvez des amis et des groupes de soutien dont vous savez qu'ils écouteront vos préoccupations et vous aideront dans les moments difficiles.

Appelez ou envoyez un texto à la Suicide and Crisis Lifeline (ligne d'assistance en cas de suicide et de crise) au 988 si vous avez des inquiétudes immédiates concernant votre santé mentale.

La Lifeline fournit, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, un soutien gratuit et confidentiel aux personnes en détresse ainsi que des ressources en matière de prévention et de crise pour vous ou vos proches aux États-Unis. **Appelez le 911** si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes en danger immédiat ou rendez-vous à la salle d'urgence la plus proche.

Que faut-il savoir sur les troubles anxieux et la grossesse ?

Si vous envisagez une grossesse, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, vous devriez discuter avec votre fournisseur de soins de santé de tout médicament que vous prenez contre l'anxiété. Certains médicaments peuvent affecter votre bébé à naître, mais les troubles mentaux non traités peuvent également affecter un bébé à naître. Certains médicaments peuvent également être transmis à votre bébé par le lait maternel. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé des traitements qui sont sans danger pour vous et votre bébé.

Pendant la grossesse ou en tant que nouvelle mère, vous pouvez parfois vous sentir dépassée. Un soutien et des ressources en matière de santé mentale sont disponibles via la National Maternal Mental Health Hotline (ligne d'assistance téléphonique nationale sur la santé mentale de la mère). Elle est gratuite, confidentielle et disponible 24h/24 et 7j/7. Appelez ou envoyez un texto au 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746).

Parlez avec votre fournisseur de soins de santé de toutes les options de traitement médical. Discutez de leurs risques et de leurs avantages. Votre fournisseur de soins de santé peut répondre à toutes vos questions. Ensemble, vous pouvez décider du traitement qui vous convient.

Cette fiche d'information a été élaborée par le Bureau de la santé des femmes de la FDA. Ces informations sont fournies à des fins éducatives, ne sont pas exhaustives et ne doivent pas remplacer un entretien avec votre fournisseur de soins de santé.

Pour en savoir plus sur les femmes et l'anxiété, consultez le site :

www.fda.gov/womens

