

Ino soma

La Tempête Intérieure

Comprendre et Surmonter les Attaques de Panique

Cet ebook a été publié sur www.bookelis.com

© ino sama, 2023

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu
de cet ebook.

Table des matières

Introduction.....	2
Qu'est-ce qu'une attaque de panique.....	5
Comment savoir que vous avez une attaque de panique.....	6
Classification des attaques de panique.....	10
Les causes des attaques de panique.....	11
Diagnostic d'attaque de panique.....	21
Que faire en cas d'attaque de panique.....	25
Journal d'observations pour le travail indépendant.....	38
Quel rôle la famille et les proches jouent-ils dans le maintien du problème ?.....	43
Comment éviter la récurrence d'une crise de panique.....	46
Complications des attaques de panique.....	47
Conclusion.....	49

Introduction

La société moderne, qui vit dans des conditions d'activité accrue et d'exigences élevées, est quotidiennement exposée à de nombreux stress. Chaque jour, vous devez prendre des décisions, être au centre des événements et réagir rapidement aux conditions changeantes. Parfois, une personne devient participante ou témoin d'une urgence, fait face à des expériences émotionnelles difficiles, un deuil, une perte, un divorce, etc. Tout cela provoque sans aucun doute des tensions internes, de la peur et de l'anxiété en réponse à une situation stressante. Un rôle important dans la

croissance du stress émotionnel est joué par les informations qu'une personne perçoit quotidiennement sur les écrans de télévision, les journaux et les magazines et les programmes de radio. Une grande quantité de nouvelles chargées d'émotion sur certains événements associés à des tragédies et des épreuves peuvent parfois aggraver un état émotionnel déjà difficile d'une personne. Le terme attaques de panique est apparu relativement récemment, les médecins antérieurs l'appelaient différemment, à savoir les troubles végétovasculaires associés au stress. Dans la pratique médicale, les troubles sont également