

Les désordre d'anxiété: Ce qu'il faut savoir *(Anxiety Disorders: What You need To Know)*

Les désordres d'anxiété constituent une maladie grave qui affecte 19 millions d'américains adultes. Ces désordres vous remplissent d'un excès d'anxiété et de peur.

Qu'est ce qu'un désordre d'anxiété? (What is an anxiety disorder?)

Affection post traumatique (PTSD)

C'est une condition qui se développe à la suite d'événements terrifiants. On cite par exemple des violentes attaques, la bastonnade, le viol, la torture, l'enlèvement ou la captivité, les violences aux enfants, les accidents graves, les désastres naturels tels que les inondations ou les tremblements de terre. Les événements qui déclenchent les affections post traumatiques peuvent être ceux de nature à porter atteinte à la vie de l'individu ou à la vie de quelqu'un de proche ou alors quelque chose que l'individu a vécu tel que des décès en masse ou des destructions massives

Symptômes (Symptoms of Post Traumatic Stress Disorder)

- Souvent les personnes victimes des affections post traumatiques sont en proie à des pensées effroyables en permanence et vive la mémoire de leurs déboires et se sentent émotionnellement paralysées. Elles peuvent revivre ces traumatismes sous forme de cauchemars dans la nuit ou des visions terrifiantes dans la journée.
- L'individu peut connaître des problèmes de sommeil ou facilement être en proie à des frayeurs subites. Il peut perdre tout intérêt à des choses qui pourtant lui font souvent plaisir et avoir des difficultés à se sentir aimé.
- L'individu peut se sentir irritable, plus agressif, et même violent.
- Des événements pourtant courants peuvent servir de rappel du déboire et déclencher la revue (remémoration) ou des images intrusives. Cette revue se présente sous la forme des images, des sons, des odeurs ou des sensations qui amènent la personne à se déconnecter de la réalité et à croire que l'événement traumatisant est en train de se manifester à nouveau.

On ne pose le diagnostic d'affection post traumatique que lorsque les symptômes persistent pendant plus d'un mois. Généralement ces symptômes commencent à se manifester dans les trois mois qui suivent l'incident. Dans des rares cas, la maladie ne devient évidente qu'après un an.

L'affection post traumatique touche environ 5.2 millions d'américains.

La panique (Panic Disorder)

Les individus atteints de panique éprouvent des sentiments de terreur qui les frappent de manière soudaine, répétée et sans préalable. Ils ne peuvent prédire la prochaine attaque, éprouvent une intense anxiété entre deux crises et s'inquiètent de la prochaine occurrence.

Symptômes (*Panic Disorder Symptoms*)

- Palpitation de coeur
- Sensation de sueur, faiblesse, évanouissement ou somnolence
- Les mains peuvent frémir ou paraître paralysées
- Sensation de frisson
- Nausée, douleurs thoraxiques, sensation de suffocation
- Peur de mauvais sors ou perte de contrôle de soi
- le malade peut véritablement croire qu'il fait l'objet d'une crise cardiaque ou qu'il perd la mémoire
- La panique affecte 2.4 millions d'américains adultes

Elle peut amener le patient à éviter les situations qui ont induit la crise. La vie de certains individus devient si restrictive qu'ils ne peuvent même pas conduire ou aller à des lieux tels que l'épicerie

Autres affections (*Other Anxiety Disorders*)

Anxiété généralisée: Inquiétude exagérée et tensions quotidiennes même s'il n'y a que peu pour le déclencher. Affecte 4 millions d'américains adultes

Phobie sociale: Anxiété excessive et un trop grand sérieux dans les situations sociales pourtant banales. Affecte 5.3 millions d'américains adultes;

Phobie spécifique: Une intense peur des choses qui pourtant ne présentent pas de danger significatif. Les phobies courantes se manifestent dans des espaces clos, les hauteurs, les tunnels, les routes, les eaux, les chiens et les incidents entraînant la perte de sang. Affectent 6.3 millions d'américains adultes.

Traitement (*Treatment*)

Des traitements efficaces pour chaque type d'affection ont été développés à travers la recherche. En général deux types de traitement sont disponibles: Les médicaments et des thérapies/conseils appropriés
Le type de traitement dépend du type d'affection.

Comment obtenir l'aide (*Getting Help*)

Prendre contact avec les participants au projet MHARI (Mental Health Access for Refugees and Immigrants)

Agences du Projet: Somali Community Center 366-6868; Sudanese Community Association 315-9681;

Communauté de l'Afrique Centrale s/c William Mwizerwa 430-5609

Pourvoyeur de soins de santé mentale: Centerstone 279-6700 (1921 Ransom Place Nashville, TN 37217)

Sponsor: Cette campagne a été rendue possible grâce à un fond du gouvernement fédéral du Bureau des soins de santé au minorités à Washington DC.