

LES DIFFÉRENTS TYPES D'anxiété

TROUBLE ANXIEUX
GENERALISÉ

TROUBLE
PANIQUE

PHOBIES

AGORAPHOBIE

ANXIÉTÉ
SOCIALE

TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ (TAG)



L'anxiété généralisée est un état d'anxiété permanent et de soucis excessif pendant au moins 6 mois. Il s'agit d'une anxiété excessive dans tous les moments de la vie quotidienne (professionnelle, familiale, sociale, affective)

TROUBLE PANIQUE



Le **trouble panique** est la survenue d'attaques de panique (peur intense) répétées et soudaines.

Les symptômes les plus souvent rapportés sont : les palpitations, la sensation d'essoufflement et/ou d'étouffement, la transpiration, les tremblements, la sensation de vertige, la gêne thoracique, les nausées, la peur de devenir fou ou de mourir...

ANXIÉTÉ SOCIALE



L'anxiété sociale (ou phobie sociale) se manifeste lorsque vous éprouvez une peur ou crainte intense des situations sociales ou du regard de l'autre (parler en public ou en groupe, rencontrer de nouvelles personnes, être observé...)

PHOBIE SPÉCIFIQUE



Les troubles phobiques spécifiques sont des peurs intenses, déraisonnables et persistantes de situations spécifiques, de circonstances ou d'objets spécifiques.

Par exemple : prendre l'avion, hauteurs, animaux, aiguilles, voir du sang, situations pouvant conduire à vomir...)

AGORAPHOBIE

L'agoraphobie n'est pas
la peur de la foule !



Et si je fais un malaise,
comment faire venir les
secours ?????

L'agoraphobie est la peur des lieux dans lesquels il serait difficile ou gênant de s'échapper ou d'être secouru s'il arrivait quelque chose.

Par exemple : les transports en commun, la foule, les files d'attente, être loin de son domicile, être loin des issues de sortie...