

# Trouble panique



01

## L'attaque de panique réaction du corps.

Combat-fuite-tétanie. cette réponse prépare notre corps à se défendre. Cependant, il arrive parfois que notre corps réagisse alors qu'il n'y a pas de danger.

02

## L'attaque de panique est inoffensive.

L'attaque de panique est une réaction physiologique d'alarme qui prépare notre corps à faire face à un danger. Elle n'est pas faite pour nous nuire. Nous pourrions avoir l'impression de mourir ou de devenir fou, mais ce n'est pas le cas.

03

## L'attaque de panique est brève.

Durée 5 à 10 min à son intensité maximale, même si parfois elle semble interminable. elle s'épuise rapidement parce qu'elle consomme beaucoup d'énergie dans le corps.

04

## L'attaque de panique ne fait pas perdre le contrôle.

Lorsque nous faisons une attaque de panique, nous pouvons ressentir des vertiges, cependant nous n'allons pas nous évanouir. La tension artérielle augmente, il est improbable de s'évanouir. Elle ne rend pas les gens fous.

05

## L'attaque de panique est généralement anonyme.

La plupart des gens (sauf nos proches) ne peuvent pas DEVINEZ que nous sommes entrain de paniquer.

## A savoir :

**L'attaque de panique résulte d'une interprétation erronée des sensations corporelles .**

**Elle PEUT être réguler avec succès et sans craintes.**

