

Reconnaître une crise d'angoisse ?

Comprendre, traiter et prévenir



cpts Brest
Santé
Océane

Communauté Professionnelle
Territoriale de Santé

Symptômes

Vous avez un ou plusieurs des symptômes suivants :



Sueurs



Tremblements



Vertiges



Sensation d'étouffement



Peur de mourir



Peur de devenir fou



Cœur qui s'accélère

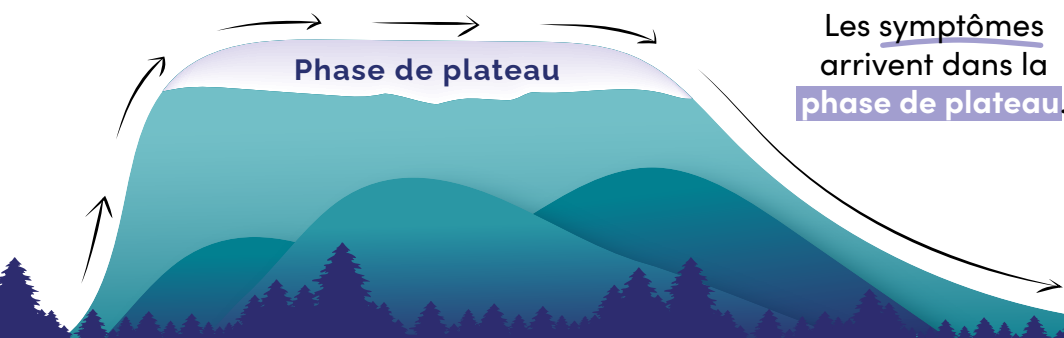


Nausée et maux de ventre



Douleurs dans la poitrine

- La peur monte en **5 minutes** à une haute intensité.



Comment réagir ?

Exercice 1

Tracez un huit sur une feuille en repassant le trait, lentement. Répétez l'opération (mouvements amples et réguliers) pendant 5 minutes.

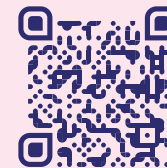


Exercice 2

Utilisez l'application RespiRelax+. Suivez les instructions sur l'application.



App store



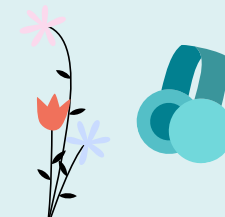
Google play



Exercice 3

Identifiez successivement :

- 5 choses que vous pouvez voir autour de vous
- 4 choses que vous pouvez entendre
- 3 choses que vous pouvez sentir par le toucher (par exemple, vos pieds dans vos chaussures, une bague à votre doigt...)
- 2 choses que vous pouvez sentir par l'odorat
- 1 chose que vous pouvez goûter (par exemple, percevoir le goût de l'intérieur de votre bouche ou boire une gorgée d'eau)



Chacun est différent.

Nous vous conseillons d'essayer différents outils pour voir lequel vous correspond le mieux.

Si la crise d'angoisse est survenue pendant et sur le lieu de travail (ou sur le trajet), **signalez-le au médecin.**



Coordonnées

N° d'urgence : 15

Numéro national de prévention du suicide : 3114

Urgences psychiatriques CHRU Brest : 02 98 34 74 66

Standard CHU : 02 98 22 33 33

**Parlez-en à votre médecin traitant
ou à un médecin généraliste**

Rendez-vous sur les Pages Jaunes et Doctolib.

La CPTS Brest Santé Océane

La CPTS Brest Santé Océane est une association de professionnels de santé exerçant dans les villes de Brest, Guipavas, Le Relecq-Kerhuon, Loperhet, Plougastel-Daoulas.

Cette brochure a été réalisée par des professionnels de santé, psychologues et psychiatres, adhérents à la CPTS.

contact@brestsanteoceane.fr
brestsanteoceane.fr