

SURMONTER L'ANXIÉTÉ

CRISE DE PANIQUE, ANXIÉTÉ, ANGOISSE ET STRESS



Le paradoxe de l'anxiété et dont nous faisons tous l'expérience, est que nous nous sentons seuls.

21% des 18-65 ans ressentiront de l'anxiété à un moment donné dans leurs vies.

J'utilise le mot « souffrir » parce que l'anxiété, les crises de panique et les angoisses sont souvent comprises à tort comme des caprices ou un manque de maîtrise de soi. Ce sont pourtant des pathologies peuvent-être traitées par hypnose et qui par ailleurs en fait un motif fréquent de consultations.

Une crise peut survenir à tout moment sans facteurs de stress.

L'anxiété généralisée est latente et peut limiter la croissance professionnelle ou émotionnelle en neutralisant les initiatives.

La peur de l'avenir et l'anticipation constante des problèmes sont incontrôlables.

Le travail, la famille, sont des exemples aux conséquences bien réelles sur votre vie et sur votre corps.

Des tensions, une agitation fébrile, des maux de tête ou/et de ventre, une détente impossible, voire même une tachycardie.

La crise d'angoisse ou d'anxiété fait peur et c'est normal, en quelques minutes se développe un sentiment de malaise, peur d'une catastrophe, de perdre le contrôle de soi ainsi que d'autres symptômes déroutant et handicapant...

Certaines personnes peuvent ressentir parfois, la peur de mourir.

-> *Les différents symptômes (pressions au niveau du thorax, insomnie, sommeil perturbé, peur par anticipation, etc...).*

La crise peut-être de courte durée comme plus longue et surtout elle laisse un souvenir pénible ainsi que l'appréhension d'une récurrence.

L'anxiété s'ajoute à la spirale, avec de multiples conséquences.

Tout d'abord, éliminez les doutes sur votre santé en consultant un médecin.

Si la source est ailleurs, nous utiliserons alors l'hypnose.