

Pas besoin de paniquer!

DIFFÉRENCES ENTRE UNE CRISE CARDIAQUE ET UNE CRISE DE PANIQUE

Cindy Potechin, Ph.D.

Centre de réadaptation cardiaque, Hôpital Richardson

INTRODUCTION

- o Il peut être difficile de faire la distinction entre une crise cardiaque et une crise de panique, surtout si vous n'avez jamais connu l'une ou l'autre de ces conditions.
- o Les deux conditions peuvent provoquer des effets physiques et émotionnels.
 - o Quel effet apparaît en premier?
 - o Que peut-on contrôler dans cette situation?

DIFFÉRENCES ENTRE UNE CRISE CARDIAQUE ET DE PANIQUE

- o La plupart des symptômes d'une crise de panique sont causés par l'anxiété et ont tendance à culminer en moins de 10 minutes avant de disparaître. Les crises cardiaques ont une cause physique et peuvent durer plus longtemps si rien n'est fait.
- o Les crises de panique peuvent sembler sortir de nulle part. Une crise cardiaque est beaucoup plus susceptible de survenir pendant l'effort (par exemple après avoir pelleté de la neige, monter un escalier), en particulier pour une personne qui n'a pas l'habitude de faire de l'exercice.

INTRODUCTION

- Des symptômes similaires peuvent être ressentis pour les deux types de crises, ce qui peut faire augmenter l'incertitude quant à leur cause.
- De plus, d'autres conditions peuvent également présenter des symptômes similaires, tels que des caillots sanguins, une infection pulmonaire ou un affaissement des poumons.

COMMENT FAIRE LA DIFFÉRENCE?

CRISE DE PANIQUE !!!	CRISE CARDIAQUE ♥
Essoufflement	Essoufflement
Transpiration	Transpiration
Douleur soudaine et vive qui dure 5 à 10 sec.	Douleur constante. Pression, sentiment d'indigestion, ou douleur dans la région de la poitrine.
Douleur localisée dans une petite zone précise.	Douleur/inconfort qui peut s'étendre de la poitrine vers d'autres zones.
Survient habituellement au repos.	Douleur qui survient à l'effort (ou accentuée par l'effort)
Peur de perdre le contrôle, peur de mourir pendant la crise.	Peur de mourir pendant et après l'événement.
Douleur soulagée/influencée par changement de position ou mouvements des bras.	Douleur/pression à la poitrine croissante qui atteint son maximum après quelques minutes.
Palpitations	Fréquence cardiaque peut monter ou descendre.

COMMENT FAIRE LA DIFFÉRENCE?

CRISE DE PANIQUE !!!	CRISE CARDIAQUE ♥
Peut survenir à n'importe quel âge	Survient habituellement passé 45ans chez l'homme, passé 55ans chez la femme.
Historique de crise de panique	Aucun antécédent de crise de panique
Anxiété	Sentiment de tristesse et de malheur ou de ne pas se sentir tout à fait bien.
Engourdissement des extrémités (ex: doigts, orteils, mains, pieds) et au visage.	Engourdissements aux bras/épaule, à la mâchoire/cou ou dans le dos.

PIÈGE À ÉVITER

- o Si vous êtes au milieu d'une crise:
 - o Ne vous fiez pas à Dr. Google. Vous risquez de vous mésinformer et de gaspiller un temps précieux pour réagir (si c'est réellement un crise cardiaque). Cela peut même augmenter votre inconfort par rapport à la situation dans laquelle vous vous trouvez.

QUE PUIS-JE FAIRE?

- Vous n'avez jamais eu de crise de panique ou de crise cardiaque :
 - Si vous n'êtes vraiment pas sûr, vérifiez rapidement. Si vous pensez qu'il s'agit d'une crise cardiaque, composez le 911.
- Vous avez vécu un épisode similaire dans le passé qui s'est avéré être lié au stress:
 - Pratiquez la respiration profonde, la méditation ou une autre technique de relaxation pour voir si les symptômes disparaissent. Si vos symptômes ne sont pas atténués, consultez un médecin.

STRATÉGIES POUR FREINER LA CRISE DE PANIQUE

- **Respiration diaphragmatique.**
 - Aide à réduire l'hyperventilation, qui accompagne souvent une crise de panique et stimule d'autres symptômes physiques.
- **Reconnaître que c'est une crise de panique.**
 - Identifier la crise correctement peut aider à réduire la peur de mourir et permet de se concentrer sur la réduction des symptômes de la crise.

STRATÉGIES POUR FREINER LA CRISE DE PANIQUE

- **Fermer les yeux.**
 - Être dans un environnement stimulant peut parfois alimenter une crise de panique. Fermer les yeux peut aider à bloquer l'excès de stimulus et permettre une meilleure concentration sur la respiration.
- **Pratiquer la pleine conscience.**
 - Les crises de panique peuvent être accompagnées d'un sentiment de détachement ou de séparation de la réalité. En se concentrant sur ce qui se passe autour de vous ou sur des sensations physiques qui vous sont familières, vous pouvez vous ramener dans le présent (par exemple ressentir la pression d'enfoncer vos pieds dans le sol, ressentir la douceur de votre peau).

STRATÉGIES POUR FREINER LA CRISE DE PANIQUE

- **Concentrez-vous sur un seul objet ou une seule pensée.**
 - Concentrer toute votre attention sur un seul objet peut vous aider à réduire les symptômes de panique.
 - Répéter un mantra interne peut être rassurant ou relaxant (ex: cela aussi va passer).
- **Utilisez des techniques de relaxation musculaire.**
 - Les techniques de relaxation musculaire aident à contrôler consciemment les réponses du corps.
 - Ces techniques sont plus efficaces lorsqu'on les a pratiquées avant l'attaque de panique.

À RETENIR

- **Est-ce un crise cardiaque?**
 - Appeler 911
- **Est-ce une crise de panique?**
 - Vérifier/Identifier.
 - Utilisez des stratégies pour aider à réduire l'anxiété.

Avoir un plan préparé (et pratiqué) peut aider à réduire à la fois votre chagrin d'amour et votre anxiété.

QUESTIONS?

