



PANIC DISORDER

From time to time, we face fearful situations and our body responds to protect ourselves. Our heart beats quickly and more blood flows to all of the major organs. Physical and emotional changes help us to deal with actual life threatening situations. Yet sometimes these feelings occur without any real threat or danger.

Panic attacks:

- are spontaneous body sensations often appearing out of the blue.
- can give a person an overwhelming sense of terror.
- can occur at any time.
- although there is no immediate danger, the symptoms are real and they may make a person believe that they are seriously ill or having a “heart attack”.
- during a panic attack the brain triggers the “fight or flight response”

Facts about Panic Disorder:

- 3 out of 100 people suffer from a panic disorder sometime in their life.
- women are twice as likely as men to experience a panic disorder.
- people who suffer from panic disorder are more likely to experience depression than the population in general. 50-65% of people with panic disorder also suffer from depression.

TROUBLE PANIQUE

Il nous arrive parfois d'avoir très peur et notre organisme réagit afin de nous protéger. Le rythme cardiaque s'accélère et une plus grande quantité de sang est dirigée vers les principaux organes du corps. Ces changements physiques et psychologiques nous permettent de faire face à de véritables situations dangereuses. Mais il arrive aussi que ces réactions se manifestent sans qu'il n'existe une réelle menace ou un véritable danger.

Crises de panique :

- ce sont des sensations qui se manifestent soudainement dans l'organisme sans raison apparente.
- la personne se sent absolument terrifiée.
- elles peuvent se produire à tout moment.
- même si le danger n'est pas réel, les symptômes, eux, le sont, et il peuvent laisser croire à la personne qu'elle est gravement malade ou est en train de faire une crise cardiaque.
- durant une crise de panique, le cerveau provoque une réaction du type « réaction de combat ou de fuite ».

Données sur le trouble panique :

- 3 personnes sur 100 souffriront du trouble panique à un moment de leur vie.
- la femme risque deux fois plus que l'homme de manifester un trouble panique.
- les personnes qui souffrent du trouble panique risquent plus que les autres de souffrir aussi de dépression : 50 % à 65 % des gens atteints du trouble

- panic disorder is often complicated by substance abuse in an attempt to cope.
- effective treatment can bring significant relief to 70-90% of people that suffer from panic disorder.

(Source: Canadian Psychological Association)

Symptoms include:

- *Heart palpitations*
- *Numbing of certain body parts*
- *Sweating and dizziness*
- *Faintness, weakness*
- *Hot or cold flashes*
- *Terror, fear of dying or losing control*
- *Stomach distress or irritable bowels*

Fearful thoughts include:

- *I'm going to die*
- *I'm going crazy*
- *I'm having a heart attack*
- *I can't breath*
- *I'm going to lose control*

What should you do if you think you are having a Panic Attack?

- First you should see your doctor to make sure that you are not having a "heart attack" or other serious health problem.
- You should record your "attacks" and the circumstances that surround them including when the attacks occur, what "triggers" seem to make it happen, what helps to control the attacks and how often they are occurring.
- You need to see your family doctor and discuss your situation.
- He/she can help you to deal with

panique souffrent aussi de dépression.

- le trouble panique conduit souvent à la consommation abusive de substances toxiques (à la recherche d'un soulagement).
- un traitement efficace soulage de 70 % à 90 % des personnes atteintes du trouble panique.

(Source : Société canadienne de psychologie)

Symptômes :

- *palpitations*
- *engourdissement de certaines parties du corps*
- *sudation et étourdissements*
- *perte de connaissance, faiblesse*
- *bouffées de chaleur ou de froid*
- *terreur, peur de mourir ou de perdre la maîtrise de soi*
- *malaise d'estomac ou côlon irritable*

Peurs :

- *de mourir*
- *de devenir fou*
- *d'avoir une crise cardiaque*
- *d'étouffer*
- *de perdre la maîtrise de soi*

Que faire si on croit avoir une crise de panique?

- Consulter un médecin pour s'assurer qu'il ne s'agit pas d'une crise cardiaque ou d'un autre problème grave de santé.
- Tenir un journal des attaques et des circonstances dans lesquelles elles surviennent, y compris les facteurs qui semblent provoquer la crise, ce qui aide à la soulager, et la fréquence des crises.
- En parler avec votre médecin de famille.
- Votre médecin peut soit vous conseiller ou vous diriger à des spécialistes.

this condition, or refer you for therapy.

The treatment options include:

- Behavioral therapy, which helps to reduce fears and gain control over the situation.
- Cognitive therapy, which aims to change patterns of thinking by analyzing feelings and thoughts and distinguishing real from, imagined thoughts and feelings.
- Medications, which may include antidepressants and antianxiety medications.

Traitement :

- Thérapie comportementale, qui aide à réduire les peurs et à maîtriser la situation.
- Thérapie cognitive, qui vise à changer la façon de penser par l'analyse des émotions et des pensées, et à distinguer la réalité des pensées et émotions imaginaires.
- Médicaments, dont les antidépresseurs et les anxiolytiques.

If you need more information:

- Call your health centre/Public Health Nurse,
or
- Call Health Links @
1-888-315-9257

If your condition changes or you feel that your symptoms are serious:

- Return to the Emergency Department Immediately
or
- Call an ambulance: (911)

Pour plus de renseignements :

- Communiquez votre centre de santé/Infirmière de la santé publique,
ou
- Composez le numéro d'Info santé:
1 888 315-9257

Si vous notez une modification de votre état de santé ou que vous avez l'impression de manifester des symptômes graves:

- Retournez immédiatement au service des urgences,
ou
- Appelez une ambulance: (911)