

Akton	Epsipam	Noctacalm
Alpraz	Flunitrazepam EG	Noctamid
Alprazomed	Frisium	Octonox
Alprazolam Bexal	Halcion	Optisedine
Alprazolam EG	Keladormet	Oxazepam EG
Alprazolam Sandoz	Kelalexan	Oxazepam Teva
Alprazolam Teva	Lauracalm	Rivotril
Alprazolam-Ratiopharm	Lendormin	Rohypnol
Anxiocalm	Lexotan	Sedaben
Bromatop	Loprazolam	Serenase
Bromazepam EG	Loramet	Seresta
Bromazepam Teva	Loranka	Solatran
Bromazepam-Ratiopharm	Lorazemed	Staurodorm
Bromidem	Lorazepam EG	Stilaze
Calmday	Lorazepam Teva	Temesta
Clozan	Lorazetop	Topazolam
Diazepam EG	Loridem	Tranquo
Diazepam Teva	Lormetamed	Tranxene
Diazepam-Ratiopharm	Lormetazepam EG	Uni-Tranxene
Docalprazo	Lormetazepam Teva	Valium
Docbromaze	Lysanxia	Victan
Docloraze	Metatop	Vigiten
Doclormeta	Mogadon	Xanax
Dormicum	Myolastan	
Dormonox	Nitrazepam Teva	

Imovane
 Merck-Zolpidem
 Merck-Zopiclone
 Zolpidem Bexal
 Zolpidem EG
 Zolpidem Sandoz
 Zolpidem Teva
 Zolpidem-Ratiopharm
 Zopiclone EG
 Zopiclone Teva
 Zopiclone-Ratiopharm
 Sonata
 Stilnoct

CAMPAGNE FÉDÉRALE POUR L'USAGE RATIONNEL DES BENZODIAZÉPINES 2005



service public fédéral

**SANTÉ PUBLIQUE,
 SÉCURITÉ DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
 ET ENVIRONNEMENT**

www.health.fgov.be/benzo

ANXIÉTÉ, & STRESS TROUBLES DU SOMMEIL



choisissez votre solution ...

parlez-en avec votre médecin traitant

L' ANXIÉTÉ

Tout un chacun peut éprouver de l'anxiété face à un danger réel ou imaginaire. On peut ressentir dans ces conditions de l'inquiétude, de l'appréhension, une tension nerveuse et aussi des manifestations physiques accompagnant ces sentiments comme, par exemples, des palpitations, de la transpiration, des sensations de vertige, de l'essoufflement, des spasmes à l'estomac Par ailleurs, certaines personnes peuvent présenter des manifestations très régulièrement ou encore très intensivement au point que cela les handicape et leur pose un sérieux problème de santé.

Les formes de cette anxiété que l'on appelle alors pathologique ou « trouble anxieux » sont diverses: l'anxiété généralisée concerne la forme où on est anxieux à propos de tout et de rien; lorsque cela survient par crise brutalement, très intensément et sans raison apparente, c'est l'attaque de panique. Lorsque l'anxiété, au contraire, est spécifiquement liée à des situations particulières (grands et petits espaces) on parle de phobie; enfin, lorsque ce sont des idées obsédantes (par exemple de la propreté) ou des comportements répétitifs incontrôlés on parle de T.O.C. (troubles obsessionnels compulsifs). Enfin, dans les suites d'un traumatisme majeur (agression, accident, attentat, ...) peut se développer un trouble anxieux spécifique appelé stress post-traumatique.

Chacune de ses formes d'anxiété, doit être bien identifiée et traitée spécifiquement. Dans l'anxiété, les pensées, les sentiments, les sensations et les comportements jouent un rôle dans l'origine des troubles mais aussi dans leur maintien.

Que pouvez-vous faire ?

> Apprenez à penser différemment

- Se dire que ce sont des idées « qui sont anormales », que vous n'êtes atteint d'aucun mal dangereux;
- Exercez-vous à penser à autre chose, d'agréable si possible, lorsque des idées d'anxiété apparaissent;
- Pensez aussi qu'il ne s'est rien passé de catastrophique lors d'épisodes d'anxiété précédemment etc

> Apprenez à vous sentir différemment

- Si des sensations d'anxiété vous envahissent, imaginez-les comme des sensations parasites qui ne sont en rien dangereuses; au cas contraire vous risquez d'augmenter votre anxiété.
- Exercez-vous, en dehors des crises d'anxiété, à des exercices de respiration douce dans le calme et exercez-vous à vous détendre, à vous relaxer ... une détente physique contribue à engendrer une détente psychologique
- Aussi en cas d'attaque de panique, en complément de vos exercices de détente psychologique, utiliser la technique du « petit sac » : respirez à quelques reprises votre propre air, que vous expirez dans un petit sac. Ceci calme rapidement une attaque de panique.

> Apprenez à faire différemment

- Apprenez à agir différemment lorsque certaines situations particulières

QUAND VOIR LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE?

Si l'anxiété perturbe sérieusement votre vie quotidienne et que les conseils pratiques ci-dessous ne vous aident pas, demandez de l'aide à votre médecin généraliste. Ces plaintes peuvent être soignées. Parfois, votre médecin généraliste peut vous orienter vers un professionnel spécialisé dans votre problème, en vue de chercher ensemble la meilleure solution.

ET LES SOMNIFÈRES ET CALMANTS?

Les somnifères et les calmants peuvent être une aide temporaire, mais ne résolvent pas les problèmes à l'origine de vos difficultés. En plus, ils entraînent régulièrement des effets secondaires comme la somnolence, les troubles de la mémoire et la diminution de la tension des muscles. Les effets secondaires ne sont pas toujours perçus, mais il peuvent parfois avoir des conséquences graves. Ainsi, chaque année des centaines de personnes se cassent la hanche en se levant la nuit, ou causent des accidents de la route alors qu'ils ont pris des calmants et somnifères. Les personnes âgées doivent être plus attentives, du fait que l'effet de ces médicaments persiste plus longtemps dans leur organisme. Aussi ne prenez jamais des calmants ou des somnifères de votre propre initiative, sans consulter votre médecin! Parfois, le médecin vous prescrira un somnifère ou un calmant au début d'un autre traitement avant que celui-ci ne soit réellement actif.

Suivez exactement les recommandations de votre médecin sans prendre ces médicaments sur une plus longue période ou à une dose plus forte que prescrite. Il est établi que chez bon nombre de personnes, la prise de somnifères et calmants peut entraîner un état de dépendance déjà après deux semaines.

vous posent problème comme, par exemple, vous promener dans de grands espaces, soit vous vous faites accompagner par une personne soit bien évidemment vous évitez ces endroits. Toutefois, sachez qu'éviter ne résout pas le problème mais risque de le chronifier.

Par contre, vous habituer progressivement à des situations qui vous font peur, peut progressivement faire disparaître votre peur: en acceptant d'avance que vous aurez des sensations désagréables mais, répétons-le, jamais dangereuses comme de la transpiration, une sensation de vertige etc

Il faut aussi oser parler de votre anxiété à vos proches, à l'un ou l'autre confident, cela peut vous soulager et cela leur permet de mieux vous comprendre, éventuellement de vous aider. Vous constaterez aussi que vous n'êtes pas du tout le seul à présenter ces manifestations qui n'ont rien à voir avec de la folie et qui ne sont pas des signes avant-coureurs d'une maladie mentale grave mais que beaucoup de personnes présentent ces signes d'anxiété.

Vous aurez sans doute constaté qu'une boisson alcoolisée calme l'anxiété, sachez toutefois que vous habituer à ce type de solution fait évidemment naître le risque que la prise d'alcool devienne une habitude qui s'amplifie et que vous en deveniez à un certain moment dépendant, ce qui n'est pas non plus une solution. De plus, les lendemains des jours où vous avez bu plus que de coutume, vous risquez de présenter une aggravation de vos symptômes d'anxiété.