

Anxiété et attaques de panique durant la crise du COVID-19

Alors qu'ils traversent une pandémie ayant touché de manière disproportionnelle les Noirs, les Latino-Américains, les autochtones et les communautés à faibles revenus, les New-Yorkais sont susceptibles d'éprouver de l'anxiété ou de subir des attaques de panique pour la première fois. Les effets de l'injustice et l'inégalité raciales, qui se font ressentir depuis longtemps dans notre ville, ainsi que l'isolement, la perte d'un emploi, la maladie, le décès d'un proche et de membres de la communauté, et d'autres facteurs de stress peuvent également causer l'apparition, voire la réapparition, de symptômes d'anxiété ou de panique. Le présent document fournit une orientation sur l'anxiété et les attaques de panique, sur les moyens de gérer les symptômes et d'aider d'autres personnes, ainsi que sur les différences entre les symptômes du COVID-19 et ceux de l'anxiété et des attaques de panique.

Chaque personne peut percevoir et ressentir l'anxiété ou la panique différemment, notamment en fonction de son appartenance raciale, ethnique, culturelle ou régionale. Devant l'anxiété, certaines personnes décrivent surtout des symptômes physiques, tels que l'essoufflement ou l'accélération du rythme cardiaque, tandis que d'autres évoquent des réactions émotionnelles, telles que l'inquiétude ou la crainte. Certaines personnes peuvent être réticentes à s'adresser à des professionnels ou à des établissements de santé qui, à travers l'histoire, se sont souvent rendus coupables de discrimination et d'oppression à l'encontre des communautés de couleur par des pratiques et politiques néfastes, dont certaines sont toujours en vigueur à l'heure actuelle. D'autres personnes peuvent hésiter à demander des soins par crainte d'être infectées par le COVID-19 dans un milieu médical.

Qu'est-ce que l'anxiété ?

L'anxiété peut se manifester comme un sentiment de nervosité, de peur, de tension, d'engourdissement, d'inquiétude ou comme le sentiment que quelque chose de mauvais est sur le point de se produire. Elle peut aussi être associée à des symptômes physiques tels que l'essoufflement, l'accélération du rythme cardiaque, les sueurs, les mains froides, les tremblements, les difficultés à se concentrer et à dormir. L'anxiété est également ressentie et décrite de différentes manières selon la culture, et peut être désignée par d'autres noms. Réagir devant un événement stressant est une expérience humaine normale. Les situations extrêmement stressantes, comme la pandémie de COVID-19 actuelle, peuvent entraîner des sentiments d'anxiété très vifs, qui peuvent devenir pénibles et handicapants.

Que sont les attaques de panique ?

Les attaques de panique peuvent se manifester par une augmentation soudaine de l'anxiété, accompagnée de symptômes physiques intenses, comme une accélération du rythme cardiaque, des sueurs, des tremblements, des douleurs ou un inconfort dans la poitrine, des difficultés à respirer ou un essoufflement, des vertiges ou un étourdissement, des nausées ou des douleurs abdominales. De nombreuses personnes subissant des attaques de panique indiquent qu'elles ont l'impression d'être sur le point de mourir alors qu'elles ne sont pas devant un danger imminent. Les attaques de panique peuvent avoir une cause connue

(attaques attendues) ou se manifester soudainement, sans crier gare, et parfois sans cause claire (attaques inattendues).

Mon essoufflement est-il lié à l'anxiété, à une attaque de panique ou au COVID-19 ?

L'essoufflement est un symptôme fréquent de l'anxiété, des attaques de panique et du COVID-19, ainsi que d'autres troubles. Pour faire la différence, posez-vous les questions suivantes :

- **Ai-je déjà connu des symptômes similaires par le passé ?** Si vous avez des antécédents d'anxiété, d'autres peurs, et notamment si vous avez déjà souffert d'attaques de panique, il est possible qu'il s'agisse de cela maintenant.
- **Mes symptômes diminuent-ils au bout de 10 à 15 minutes ?** Les attaques de panique atteignent généralement leur intensité maximale en environ 10 minutes, puis les symptômes commencent à décroître. L'essoufflement lié au COVID-19 est peu susceptible de disparaître en aussi peu de temps.
- **Mes symptômes s'améliorent-ils grâce à des techniques de relaxation ?** L'anxiété et les attaques de panique répondent généralement bien aux techniques de relaxation, notamment à la respiration profonde, à la méditation ou à d'autres activités calmantes. L'essoufflement lié au COVID-19 est peu susceptible de disparaître grâce aux techniques de relaxation.
- **Mon essoufflement s'ajoute-t-il à d'autres symptômes comme la fièvre, la toux ou les maux de gorge ?** Si oui, il est possible que vous présentiez les symptômes du COVID-19. Les personnes atteintes du COVID-19 présentent généralement des symptômes supplémentaires, notamment de la toux, de la fièvre, des frissons, des douleurs musculaires, des maux de gorge, la perte du goût ou de l'odorat ou des symptômes gastro-intestinaux comme la diarrhée, les nausées et les vomissements. Pour de plus amples renseignements, consultez nyc.gov/health/coronavirus.

Comment gérer l'anxiété et les attaques de panique ?

Gardez le contact

- Parlez à vos amis, à votre famille, aux membres de votre communauté et à vos autres soutiens chaque jour par téléphone, chat vidéo, SMS ou e-mail.
- Aidez d'autres personnes en les contactant par téléphone, chat vidéo, SMS ou e-mail. Cela vous est bénéfique et l'est également pour la personne que vous aidez.

Utilisez des techniques de relaxation

- Respirez lentement et profondément. Inspirez par le nez et expirez par la bouche. Sentez votre ventre se gonfler à l'inspiration et se creuser à l'expiration. Recommencez.
- Exercez-vous à être conscient(e) et présent(e). Installez-vous dans le présent en faisant attention à ce qui vous entoure. Par exemple, prenez le temps de regarder cinq choses, de toucher quatre choses, d'écouter trois choses, de sentir deux choses et de goûter une chose.
- Participez à des activités qui vous détendent, par exemple en prenant une douche ou un bain chaud, en vous reposant dans une pièce tranquille, en faisant de la marche en plein air, en parlant à vos proches ou en écoutant de la musique que vous aimez.

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler

- Restez à la maison autant que vous le pouvez, même si vous ne vous sentez pas malade. Portez une protection faciale lorsque vous n'êtes pas chez vous. Maintenez une distance physique d'au moins 6 pieds avec ceux qui ne font pas partie de votre foyer. Lavez-vous régulièrement les mains au savon et à l'eau pendant au moins 20 secondes. Ne vous touchez pas le visage avec les mains sans les laver. Pour de plus amples renseignements sur la façon d'éviter de propager le COVID-19, consultez nyc.gov/health/coronavirus.
- Essayer de limiter le temps passé à regarder et lire les actualités liées au COVID-19. Bornez-vous à consulter des sources d'information dignes de confiance, comme nyc.gov/health/coronavirus ou cdc.gov/covid19.
- Mettez en place et respecte autant que possible une routine quotidienne comprenant des séances de mouvements ou d'exercices, une bonne hydratation, une alimentation saine et suffisamment de sommeil.

Comment puis-je aider une personne qui a une attaque de panique ?

- **Restez calme.** Si vous restez calme, si vous vous montrez compréhensif et si vous vous abstenez de porter un jugement, il est possible que la panique de l'autre personne diminue.
- **Demandez-lui comment elle reste calme.** Les gens savent parfois ce qui les aide à rester calmes et à se détendre. Demandez donc à la personne si elle sait ce qui pourrait l'aider. Si elle ne le sait pas, suivez les étapes ci-dessous.
- **Aidez-la à se concentrer sur sa respiration.** Si possible, asseyez-vous ensemble à un endroit tranquille et demandez à la personne de respirer lentement et profondément avec vous pendant quelques minutes.
- **Bougez.** Ensemble, levez et baissez les bras ou tapez du pied. Même de petits mouvements peuvent aider le corps à évacuer le stress.
- **Détournez son attention.** Demandez-lui de nommer cinq choses qu'elle voit ou entend autour d'elle, ou de décrire quelque chose qu'elle aime.
- **Encouragez-la à demander de l'aide.** Parfois, une fois la panique passée, la personne se sent gênée. Rassurez-la : l'anxiété est une réaction naturelle face au stress. Encouragez-la à demander de l'aide :
 - NYC Well est un service de soutien à la santé mentale gratuit et confidentiel qui est disponible 24 heures sur 24 et sept jours sur sept. Le personnel de NYC Well peut vous fournir des conseils rapides et vous orienter vers des soins dans plus de 200 langues. Pour obtenir un soutien, appelez au 888-692-9355, [conversez en ligne](#) ou accédez à son « [App Library](#) » (bibliothèque d'applications) pour trouver des applications et des outils en ligne pour gérer votre santé et votre bien-être émotionnel depuis votre domicile.

Les recommandations du Département de la Santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation évolue. 8.26.20