

Pas De **PANIQUE**

Soyez Plus Fort Que Vos Crises de Panique !



 **LeCercleDLP**.com

Licence

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage, malgré ceci, il ne peut en aucun cas garantir ou représenter l'exactitude du contenu de cet ouvrage dû à l'évolution et à la mutation rapide et constante d'Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier les informations contenues dans cet ouvrage, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans les livres pratiques de Conseil, comme dans toute autre chose, il n'est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs propres capacités à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, de comptabilité ou de conseil financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le conseil financier.

Cet ebook est protégé par un copyright, [veuillez vous référer à la licence jointe](#) pour connaître vos droits d'utilisation et d'exploitation.

Responsabilités

Les Informations contenues dans cet ebook ne peuvent en aucun cas faire l'objet d'une documentation de référence en matière de santé ou de médecine. De ce fait, elles ne peuvent pas se substituer aux traitements et aux soins médicaux sans la recommandation particulière d'un médecin assermenté. Aucune affirmation révélée dans ce livre numérique ne peut servir pour diagnostiquer, traiter ou guérir une maladie, quelle qu'elle soit.

Ne négligez jamais le fait que toute maladie ou blessure requière l'intervention d'un docteur en médecine ou d'un praticien en médecine alternative.

**Vous pouvez imprimer cet ebook si cela vous en facilite la lecture,
mais pensez aussi à la nature et à notre environnement.**

Sommaire

Qu'est-ce qu'une crise de panique ?.....	5
Les différentes causes de l'anxiété	7
Qui peut souffrir de crise de panique ?	8
Autres formes d'anxiété et troubles anxieux généralisés !	10
Troubles et crises de panique.....	15
Obtenir de l'aide.....	18
Médicaments et traitements	19
La Psychothérapie	23
Traitements alternatifs.....	25
Comment s'assurer de trouver le traitement le plus efficace ?	27
Que se passe-t-il si les crises de paniques ne sont pas traitées ?	28
Comment prévenir les attaques de panique ?.....	29
Comment apporter votre soutien ?	30

Qu'est-ce qu'une crise de panique ?

On parle de [crise de panique](#), lorsqu'un individu se trouve confronté à une situation qui le met mal à l'aise. Soudainement, il lui semble qu'un danger peut survenir à tout instant, même si cette réalité échappe à tout le monde. Néanmoins, pour lui, le sentiment qu'il éprouve est bien réel. Son cœur s'emballé et martèle rapidement, puis l'homme s'effondre, n'arrivant plus à contrôler les symptômes de la crise de panique.

Finalement, il éprouve le besoin de s'asseoir, car s'il reste debout, il risque de s'évanouir. Son souffle semble coupé, ses mains et ses pieds sont moites. Sa cage thoracique est oppressée, il respire de plus en plus mal, l'étau se resserre sur sa poitrine qui lui fait de plus en plus mal, il croit qu'il va faire une crise cardiaque. La crise de panique peut donner l'impression qu'on va mourir, mais ça n'est généralement pas le cas.

La crise de panique est un [trouble mental](#) qui fait qu'une personne se trouve souvent dans des situations qu'il lui semble impossible à gérer. Elle pense que le pire va lui arriver, elle se sent souvent persécutée. En fait, une personne qui souffre de crise de panique, c'est une personne qui a toujours le sentiment que quelque chose va lui arriver, comme si elle habitait au pied d'un immense volcan prêt à exploser.

Parfois, les membres inférieurs et supérieurs semblent se paralyser, comme s'ils étaient bloqués par une force invisible. Cette sensation augmente considérablement le sentiment de panique. Ce désordre émotionnel peut survenir à n'importe quel moment de la journée. On dénombre plusieurs types de troubles de l'anxiété, ou disons plusieurs niveaux. Par exemple, il peut y avoir des attaques de

panique obsédantes. Celles-ci se présentent quand une personne est sur le qui-vive, convaincue qu'un événement fâcheux va se produire. On parle alors, d'un désordre compulsif. Il en existe d'autres qui se déclenchent essentiellement quand le sujet se trouve entouré de sa famille.

La meilleure façon de savoir si une personne fait une crise de panique, c'est lorsqu'elle est la seule à éprouver de [l'anxiété](#) pour une situation qui n'inquiète personne d'autre qu'elle. Si c'est vous qui souffrez d'une crise de panique et que vous êtes le seul à ressentir de l'angoisse, n'hésitez pas à demander de l'aide, de façon à ce que quelqu'un puisse vous rassurer et vous permettre de retrouver vos esprits.

Dans tous les cas, on doit chercher une solution adaptée pour le malade au moment de la crise. Dans un premier temps, il faut que quelqu'un puisse lui venir en aide, le rassurer et ensuite, lui proposer d'aller consulter un médecin. Nous devons convaincre la personne atteinte de crise de panique d'aller se soigner auprès d'un spécialiste, parce que ce genre d'angoisse ne se soigne pas toute seule, elle peut même empirer.

Les différentes causes de l'anxiété

Il faut savoir que dans la crise de panique, il n'y a pas toujours de raison objective de s'angoisser. Toutes les causes sont le plus souvent liées à ce que le sujet vit intérieurement. Ce qui néanmoins occasionne chez lui la crise de panique peut provenir de l'extérieur. Un événement, un signe, une circonstance peuvent être à l'origine de la crise, mais sans que cela soit réellement inquiétant, bouleversants ou même identifiables par quelqu'un d'autre. En fait, seule la personne qui est victime de la crise semble pouvoir expliquer ce qui lui arrive. C'est que le mal, dont elle souffre, ne trouve son origine que dans sa seule imagination. Le sentiment d'angoisse vient du cerveau, c'est lui seul qui en est responsable.

D'après de récentes études sur l'anxiété, ce sentiment proviendrait de deux facteurs déclenchés par le cerveau. Cependant, les raisons profondes de l'anxiété sont multiples et ne proviennent pas toujours de l'esprit. En effet, l'inquiétude peut trouver son origine dans les conflits conjugaux, entre collègues de travail, quand on est surendetté, etc. Il existe évidemment des facteurs réels de l'anxiété. On ne doit pas non plus négliger les facteurs liés à l'alcool, la caféine, la nicotine, certaines pilules amaigrissantes, certains médicaments, etc.

Passer un examen, parler devant beaucoup de personnes et se présenter à un poste de travail pour obtenir un contrat sont autant de facteurs déclenchants.

Toutes ces circonstances sont absolument réelles et peuvent générer de véritables crises de panique. On peut, dans ces cas particuliers, parler d'une crise de panique accidentelle. Elle survient

occasionnellement. On connaît la cause et l'on sait aussi qu'elle ne se produira plus après que l'événement est passé.

C'est ici la fin du premier chapitre de ce Guide. Pour découvrir le **Guide Complet**, je vous invite dès maintenant à cliquer sur le lien ci-dessous, ou recopiez-le dans votre navigateur :

<http://abc-sante-forme.com/pas-de-panique/>

Si vous souhaitez gagner de l'argent, vous pouvez acquérir une **licence de revente** : vous pourrez ainsi revendre le guide complet autant de fois que vous le souhaitez, et garder tout l'argent pour vous. Vous recevez le guide et les outils de vente (page de vente, graphiques, licence), et vous démarrez immédiatement vos ventes. C'est ici, cliquez sur le lien ci-dessous ou recopiez-le dans votre navigateur :

<http://www.droits-de-revente.com/pas-de-panique/>

A tout de suite !

Bien amicalement,



Bernard

A découvrir également :

Pourquoi ne pas faire de votre vie un Miracle ?



"Tout est possible à celui qui croit." D'accord, mais qui croit en quoi ?

Croyez vous aussi en vos capacités et redécouvrez le potentiel originel, celui dont nous sommes armés dès notre naissance, mais que nous, notre culture, nos croyances et la dualité avons enfoui au fin fond de notre mémoire.

Ce guide va éveiller en vous cette puissance formidable et vous serez à nouveau capable de déplacer des montagnes... et de voir des miracles se produire !

Ne passez pas à côté de ce guide, il va réellement vous permettre de vous dépasser, comme nous savions le faire à une certaine époque !

["Faites de Votre Vie un Miracle !"](#)

ou tapez : <http://www.succes-prosperite.com/faire-de-sa-vie-un-miracle/>

Mais aussi :

Libre, Soyez enfin Vous-même !



Carpe Diem ou Cueillez le Jour Présent !

Cette devise a traversé les âges... Horace, son auteur l'a écrite il y a plus de 2000 ans, mais, dans sa version originale, voici ce que Horace a écrit :

Carpe diem quam minimum credula postero !

Soit :

Cueille le jour présent et sois le moins confiant possible en ton avenir !

Cette devise, une fois complète, peut effrayer et pourtant, il ne s'agit que de faire chaque chose simplement en ne pensant pas au lendemain.

Vivre l'instant présent est essentiel et vous découvrirez dans ce rapport comment ne plus vous arrêter sur ces pollueurs de temps et finalement, de nos vies !

« [Libre, Soyez enfin Vous-même !](#) »

ou tapez : <http://abc-sante-forme.com/libre-soyez-vous-meme/>

Mais aussi :

Ne passez pas à côté de ce guide, il vous permettra enfin de sortir de vos tourments quotidiens pour enfin vivre pleinement l'instant présent !

L'Homme est bien plus qu'on le pense...



Vous détenez un pouvoir infini et une influence capitale sur votre existence, Réactivez enfin votre potentiel afin de changer votre vie !

Nos ancêtres le savaient, mais notre société moderne a enterré cette information afin de nous réduire à une seule dimension !

Nous sommes tous les éléments d'une seule et même chaîne, nous sommes, nous aussi, constitués des matières et des éléments qui composent l'Univers...

Cette approche peut heurter nos esprits cartésiens, mais de nombreux scientifiques s'accordent de plus en plus à cette idée. La physique quantique, que nous découvrons à peine, nous dirige avec de plus en plus de certitude vers cette voie.

Entrez dans une nouvelle dimension, découvrez toute votre dimension. Vous êtes capable de faire plus encore que ce que vous savez déjà faire !

Sortez de vos limites et ouvrez votre conscience, car ce que vous allez découvrir avec ce guide "L'Homme Infini", vous amènera vers de nouvelles possibilités !

[Cliquez ICI !](#)

<http://www.abc-sante-forme.com/homme-infini/>



« [Le Cercle des Droits de Label Privé](#) »