

Anxiété

C'est plus fréquent que vous ne le pensez

De quoi s'agit-il ?

L'anxiété est une émotion normale et saine ; c'est la réponse naturelle de l'organisme au stress. L'anxiété affecte les gens différemment. Il s'agit d'un sentiment de peur ou d'appréhension face à l'avenir. Une anxiété légère peut être vague et déstabilisante, mais lorsqu'une personne éprouve une inquiétude et une peur intenses, excessives et persistantes face à des situations quotidiennes ou à ce qui pourrait arriver, l'anxiété peut sérieusement affecter la vie de tous les jours.

Comment cela vous affecte-t-il ?

L'anxiété peut vous affecter physiquement, émotionnellement, socialement ou psychologiquement.

Les symptômes physiques incluent:

- Se sentir nerveux, irritable ou à cran
- Augmentation du rythme cardiaque
- Respiration rapide (hyperventilation), transpiration et/ou tremblements
- Se sentir faible ou fatigué
- Difficulté à s'endormir ou à rester endormi
- Changement de l'appétit
- Problèmes gastro-intestinaux (GI)

Les symptômes émotionnels ou psychologiques comprennent:

- Sentiment de danger imminent, de catastrophe ou de malheur
- Les crises de panique
- Des sentiments d'inquiétude incontrôlables
- Difficultés de concentration
- Incapable de penser à autre chose qu'à l'inquiétude présente
- Besoin d'éviter les choses qui déclenchent l'anxiété

Que pouvez-vous faire ?

Que pouvez-vous faire si vous êtes confronté à une anxiété immédiate sur votre lieu de travail ? 90 secondes suffisent pour réinitialiser votre cerveau et réduire votre anxiété.

Si vous vous sentez tendu, irritable ou débordé, voici quelques conseils à suivre :

- Respiration profonde - inspirez pendant 7 secondes et expirez pendant 11 secondes - et répétez
- Exercices d'apaisement - comme observer et nommer 5 objets autour de soi
- Visualisation - pensez à un endroit qui vous procure un sentiment de calme et imaginez que vous y êtes
- Méditation - il existe plusieurs applications pour téléphone qui proposent une courte méditation guidée

Si vos symptômes d'anxiété commencent à affecter votre vie quotidienne, envisagez de rechercher un soutien professionnel. Utilisez l'outil de recherche de thérapeutes pour l'industrie du divertissement pour trouver un thérapeute qui comprend la culture unique de l'industrie du divertissement sur btshelp.org/findatherapist.