

Comment gérer l'anxiété en temps de crise (coronavirus et autres)

!!! Si vous avez les problèmes mentaux, que votre sommeil est fortement perturbé, si vous avez des pensées suicidaires ou que votre dépression augmente, alors ce petit guide ne sera pas suffisant et il est nécessaire de demander une aide.

Ce qu'on doit savoir sur l'anxiété : c'est une émotion qu'on peut décrire comme un sentiment d'inquiétude, de préoccupation, d'agitation intérieure, une multitude de pensées. Parfois l'anxiété mentale va de pair avec des sensations corporelles, des symptômes physiques désagréables, etc.

L'anxiété peut être :

- *De fond*, une base avec laquelle nous vivons et dont on a besoin pour marquer les signaux extérieurs comme dangereux ou pas.
- *De situation*, un pic ou potentiel d'action, une montée d'anxiété soudaine comme pendant une crise de panique.

Ce qu'on peut utiliser pour calmer une crise d'anxiété (choisissez ce qui vous convient) :

1. Le sport, rythmé et oxygénant, celui qui est à votre portée chez vous : marche sur place, les squats, du fitness (il y a beaucoup de vidéos avec des exercices déjà prêts sur l'internet). Son effet : sécrétion d'endorphine, changement d'idée, diminution d'hormone de stress, diminution de la tension nerveuse, amélioration du sommeil et de l'humeur. La régularité est plus importante que l'intensité! 10-15 minutes par jour sont suffisantes.
2. La méditation, la relaxation, le stretching. Le cerveau a besoin d'aide pour se remettre dans un état de calme. Ce n'est pas grave si la personne n'arrive pas à méditer tout de suite, il faut continuer d'essayer. Il existe des applications et enregistrements audio et visuels pour vous aider.
3. Les activités corporelles. Quand vous utilisez votre corps, il attire votre attention sur lui et vous aide à sortir du cycle anxieux. Tout ce qui a rapport au corps est bon : faire une activité physique, prendre une douche ou un bain, faire un massage, faire l'amour, faire de la cuisine, faire travailler ses mains – malaxer, frotter, toutes les pratiques tactiles.
4. Un réseau de connaissances réconfortant. Il y a des études qui montrent que les personnes avec un réseau social bienveillant sont plus résistantes aux choses négatives de la vie et même à la douleur. Dans ce cas précis, les relations plus distantes sont plus importantes que les relations proches, car vous êtes déjà submergé par l'information et les émotions de votre entourage proche, tandis que les relations plus distantes vous changent et vous apportent du nouveau.
5. La psychothérapie. Si dans votre travail il y a un service d'aide psychologique pour les collaborateurs, adressez-vous à eux. Vous pouvez aussi appeler les lignes directes d'aide psychologique ou chercher un spécialiste en ligne. C'est toujours utile de parler avec un spécialiste, surtout si vous avez un caractère anxieux à la base.
6. L'hygiène psychique. Réservez un temps limité pour regarder les nouvelles (30 min le matin et le soir) et le reste de temps ne les regardez plus. Isolez-vous de toutes les connaissances qui sèment la panique et les émotions négatives ou ont des réflexions pas amicales envers vous. Arrêtez vos proches s'ils vous utilisent comme une décharge à leurs émotions ; s'ils sont adultes, ils sont capables de se prendre en charge eux-mêmes.
6. Se changer des idées. Quand vous êtes anxieux, certaines zones du cerveau sont surexcitées et trop actives et il faut activer d'autres zones pour diminuer l'excitation des premières. Par exemple, parler avec quelqu'un, regarder un film, faire du ménage, écouter de la musique etc.

7. Boire assez d'eau. L'anxiété est liée au manque d'eau. Buvez 1,5-2 litres d'eau par jour (0,5-1 verre chaque heure/une heure et demie quand vous ne dormez pas).
8. La gestion de la communication. Vous avez besoin de périodes de détoxication des réseaux sociaux et de petites coupures dans la communication avec la famille, si c'est possible. En même temps il faut rester vigilant à l'isolation sociale et chercher à communiquer si vous vous sentez seul.
9. Les rituels. Pendant la crise anxieuse il est important de faire les choses habituelles, comme nous les avons toujours faites, parce que ça nous calme. Si vous avez un côté TOC vous aurez tendance à en faire trop et dans ce cas-là vous pouvez avoir l'aide d'un médecin ou d'un psychologue.
10. Les travaux manuels-antistress. Il est important de faire ce que vous savez déjà bien faire et que vous pouvez faire en étant assez détendu. 30-40 min de bricolage/tricot diminuent les rythmes cardiaque et respiratoire, détendent les muscles et diminuent la pression artérielle.
11. Un entraînement mental. Apprenez à vivre l'anxiété sans rien faire – elle va obligatoirement diminuer. Améliorez votre dialogue intérieur, contrez les pensées angoissantes. Créez un système d'auto-soutien et aidez les autres.
12. L'humour. Il aide à accepter la situation et active les zones de cerveau qui calment l'angoisse. Les psychologues considèrent que l'humour est la défense psychologique la plus mature.

Ce qu'il ne faut pas faire pendant les crises d'anxiété

1. **Boire de l'alcool.** Parce que même si' il vous enlève la tension nerveuse sur le moment, il augmente l'anxiété, a des effets dépressifs et a un effet diurétique –le contraire de ce qu'il vous faut.
2. **Manger et boire sucré.** Evitez de « manger » votre anxiété. En plus, chez certaines personnes, la montée de glucose dans le sang peut provoquer une libération des hormones liées au stress.
3. **Utiliser les stimulateurs psychoactifs :** thé, café, boissons énergisantes. Ils provoquent la libération des hormones et neuromédiateurs de stress, donc il vaut mieux les éviter pour les personnes anxieuses.
4. **Surveiller tout le temps les nouvelles.** Il vaut mieux ne pas se concentrer sur les choses que nous ne pouvons pas contrôler. L'impuissance et l'observation de panique générale augmentent l'anxiété.
5. **Utiliser les méthodes placébo** comme l'homéopathie et l'acupuncture si vous ne les avez pas utilisées auparavant. Il n'y a pas de base d'études qui prouve que ces méthodes aident tout le monde.

Techniques d'ancrage pendant une crise d'angoisse aiguë

1. La respiration.

Essayez de diminuer le rythme de respiration même s'il vous semble que vous avez besoin de respirer encore plus vite. Respirez moins profondément, essayez de contrôler l'inspiration et l'expiration

Respirez dans un sachet. Ça diminue l'hyperventilation, régule la balance d'oxygène et de gaz carbonique dans le sang, ce qui biologiquement diminue la vitesse des battements du cœur et en même temps la panique .

Respirez sur un schéma de 4-7-8 temps. Inspirez sur 1-2-3-4 temps, bloquez la respiration sur 1-2-3-4-5-6-7 temps et expirez sur 1-2-3-4-5-6-7-8 temps. Cela permet aussi de diminuer l'hyperventilation, il suffit de 5-7 cycles respiratoires pour sentir leur effet.

Lentement inspirez par le nez et expirez comme si vous vouliez souffler ou siffler. 10-15 fois sont suffisants.

2. Une position d'ancrage.

Mettez les deux pieds au sol ou mettez-vous debout. Passez un scanner intérieur sur tout le corps. Essayez de sentir chaque partie de votre corps, les bras, les jambes.

3. Activation forcée des zones cognitives du cerveau.

Les sphères cognitive et émotionnelle sont en concurrence entre elles, alors, quand les émotions vous

submergent, la partie qui réfléchit est mise KO et inversement. Donc, il vous faut remettre l'équilibre entre les deux. Vous pouvez activer la réflexion en faisant des calculs mathématiques (le plus simple est d'ajouter toujours le même chiffre au précédent $0+7+7+7+7$). Ou trouver autour de vous cinq objets de couleur bleue, ou cinq angles, décrire ce qui vous entoure avec précision, comme si vous faisiez un état des lieux.

4. Le rythme.

Se tapoter les clavicules avec la main opposée, mettre ses bras autour de soi et se balancer. Plusieurs personnes font ça intuitivement.

5. Appeler un ami.

Arrangez-vous avec quelqu'un pour pouvoir l'appeler en cas de crise d'angoisse pour parler de choses et d'autres pendant 10-20 minutes. Même sans s'arranger à l'avance appelez les personnes dont vous savez qu'ils aiment parler (si le moment de la journée le permet).

6. Quelques exercices physiques intensifs.

Votre tâche est de dépenser beaucoup de forces et de vous fatiguer, donc il faut bouger au maximum de vos capacités physiques, pour que vous ayez besoin de 3-4 minutes pour récupérer le souffle. Courir autour de la maison, faire des pompes, des squats, taper l'oreiller...

7. Faire sortir les démons (il vaut mieux rester tout seul pendant ce temps)

Crier, pleurer, se rouler par terre, sortir son stress jusqu'à l'épuisement, jusqu'au moment où vous sentirez vraiment l'envie d'arrêter.

Qu'est-ce qui peut encore vous aider ?

A. Faire une liste des déclencheurs d'anxiété.

Observez-vous et notez tout ce qui vous déstabilise. Cela vous aidera à prendre moins à cœur les événements négatifs, vous saurez qu'est-ce qui déclenche votre réaction et que même si sur le moment vous vous sentez stressé, ça va passer.

B. Check-list de crise.

Une lettre à soi-même où vous marquerez :

- Les signes de la crise, comment vous comprenez qu'il est temps d'utiliser ce plan.
- Ce qui vous a aidé pendant la crise précédente.
- Ce qui ne vous a pas aidé.
- Les personnes à qui je fais confiance et avec qui j'ai envie de communiquer pendant la crise, leurs contacts.
- Petit manuel – qu'est-ce que je dois faire concrètement, où et comment trouver les choses qui me soutiennent, dans quel ordre les faire, etc.
- Les mots de réconfort à soi-même, n'importe lesquels.

C. Soutien à soi-même

L'acceptation de la situation à la place d'autodénigrement. Si j'ai peur – j'ai peur, et non « en fait je n'ai pas peur ».

Vous pouvez aussi faire une liste de choses, de tâches, de personnes, d'activités qui vous aident, encouragent et procurent de la joie, minimum 20 points.

Il est possible de mesurer le niveau de l'anxiété avec les tests on-line, une fois par semaine.

Vous êtes plus fort que vous ne le pensez !

L'auteur de ce petit guide sur l'anxiété est Ekaterina Sigitova, psychothérapeute, docteur en médecine. Ce guide est disponible en 7 langues. Si vous souhaitez avoir ce guide dans votre langue ou souhaitez le traduire, adressez-vous à son auteur par mail esigitova@gmail.com. La traduction: Angelina Zaritskaya. La correction: Victoria Anger