

Hyperventilation / crise d'angoisse : conseils de sortie

Introduction

L'hyperventilation correspond à une respiration trop rapide souvent liée à l'anxiété.

Soins et suivi

- Respirez lentement dans vos mains ou un sac en papier quelques instants.
- Essayez de vous détendre dans un endroit calme.
- Pratiquez des exercices de respiration ou relaxation.

Signes d'alerte

- Sensation d'oppression persistante.
- Douleur thoracique inhabituelle.
- Malaise avec perte de connaissance.

Recommandations complémentaires

- Évitez le stress et la caféine.
- Consultez si les crises deviennent fréquentes.