

Quels sont les signes de tension nerveuse, et comment s'en sortir ?

Se sentir nerveux, ou être énervé, est un grand classique du genre humain. Ce qui est aussi un grand classique, c'est la somme de justifications que ce même être humain est capable de fourbir au titre de sa **tension nerveuse**.

Cette même tension nerveuse qui justifiera que sa victime soit en colère, agressive, voire insupportable pour ses proches que ce soit dans un cadre personnel ou professionnel et peut aller jusqu'à la [peur de se faire du mal](#).

S'il est normal d'être victime de tension nerveuse, il est tout aussi normal de la prendre en charge. La tension nerveuse, c'est comme le stress : insuffisamment ce peut être très grave, trop, ce peut être très grave aussi, voire mortel.

Ainsi, la tension nerveuse est une conséquence directe de la fatigue, d'un stress conséquent, d'un état anxieux ou, à titre comparatif, d'une impossibilité à répondre à la question de savoir [comment ne plus avoir peur du dentiste](#), ou comment ne plus être [emetophobe](#).

De fait, il vous appartient de vous poser, au plus tôt, la question de savoir comment traiter la tension nerveuse, afin que celle-ci ne se constitue pas en strates qui deviendront, à leur tour, [une spirale de la pression liée au stress](#) et particulièrement difficile à endiguer.

Ce n'est qu'une question de temps, mais vous allez en perdre le contrôle ce qui rend d'autant plus importante la question de savoir comment [soigner anxiété](#) dont toute tension nerveuse est le carburant.

Il est donc de votre responsabilité de vous occuper d'identifier les signes de votre tension nerveuse, et ce d'autant plus que celle-ci peut avoir pour origines d'autres troubles comme le manque de sommeil, la peur, la fatigue intellectuelle, ou encore un [mal être intérieur](#).

Par souci de vous aider, je vous présente ci-après 8 signes qui indiquent que vous êtes victime de tension nerveuse et, partant, comment les traiter de façon définitive.

La tension nerveuse est-elle dangereuse ?

La vie moderne peut être trépidante : entre les responsabilités familiales, le travail, les études et les engagements sociaux, il est normal de ressentir de temps en temps un peu de tension nerveuse.

Cependant, saviez-vous que la tension nerveuse constante peut être plus qu'une simple gêne ? Elle peut avoir un impact significatif sur votre santé physique et mentale au point, parfois, d'être responsable de vertiges qui viennent du stress, ou de [crise de panique nocturne](#).

Les signaux d'alarme du corps

La tension nerveuse prolongée peut déclencher une cascade de réactions dans votre corps. Ainsi, votre cœur bat plus vite, vous pouvez même faire des extrasystoles au repos, votre respiration devient superficielle, et vos muscles se contractent.

Ces réponses sont conçues pour vous préparer à affronter des situations stressantes, mais si elles se produisent fréquemment, elles peuvent causer des dommages comme lorsque qu'il s'agit d'[angoisse travail collègue](#).

Impact sur la santé physique

La tension nerveuse chronique est associée à une variété de problèmes de santé.

Elle peut affaiblir votre système immunitaire, rendant votre corps plus susceptible aux infections. Elle peut également augmenter votre risque de maladies cardiovasculaires, d'hypertension artérielle et même de diabète.

De plus, elle peut perturber votre sommeil, entraînant fatigue, irritabilité constantes, voire [attaque de panique nocturne](#).

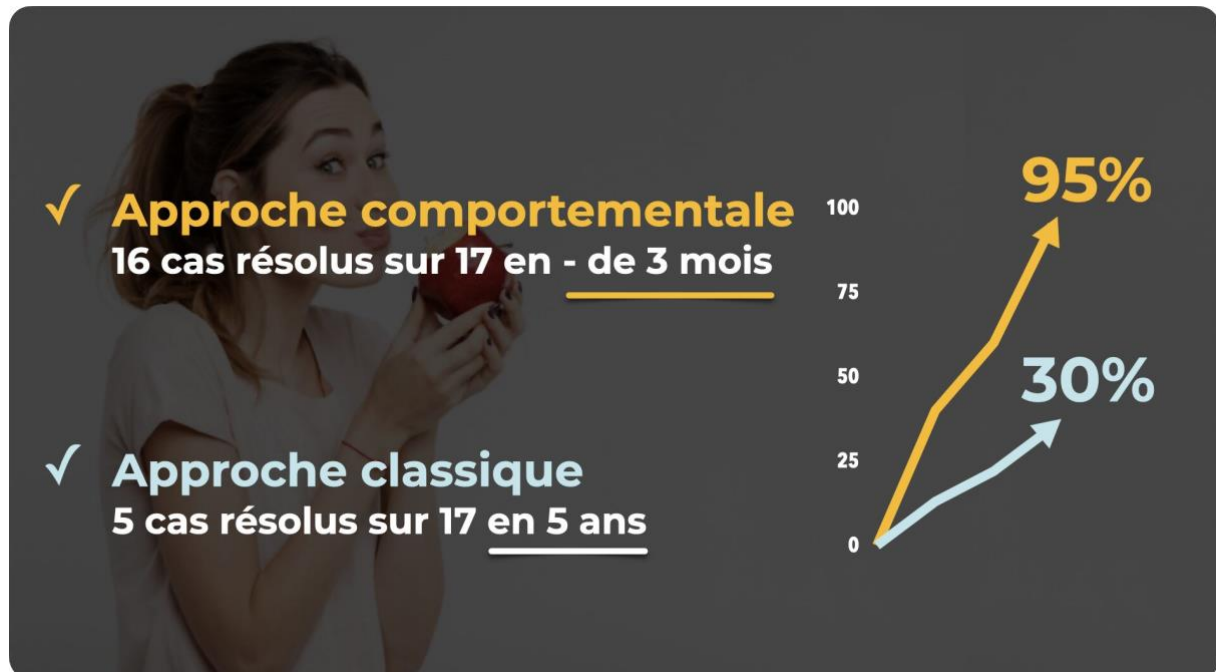
Conséquences sur la santé mentale

Outre les effets physiques, la tension nerveuse peut sérieusement affecter votre bien-être émotionnel.

Ainsi, une personne qui a toujours peur qu'il arrive quelque chose est exposée à la dépression comme à d'autres problèmes de santé mentale. Une tension constante peut rendre difficile la concentration, provoquer des sautes d'humeur et altérer votre capacité à gérer le stress quotidien car vous faites l'objet de tourments intérieurs.

Avez-vous regardé cette vidéo ?

La + efficace des solutions commence ici.



[Voir la vidéo →](#)

Conséquences sur le comportement

Les comportements peuvent changer en réponse à la tension nerveuse. Certaines personnes deviennent hyperactives, se précipitant d'une tâche à l'autre dans une tentative de rester au-dessus de leurs responsabilités.

D'autres peuvent se replier, évitant les interactions sociales et cherchant la solitude en guise de comportements d'évitement de peurs multiples. La dépendance à des substances comme la nourriture, l'alcool ou le tabac peut également augmenter en période de stress.

Symptômes de tension nerveuse

La tension nerveuse, souvent appelée stress, fait partie intégrante de la vie moderne. Dans nos sociétés animées par des échéances et des responsabilités incessantes, il est courant de se sentir sous pression.

Cependant, il est crucial de reconnaître les signaux d'alarme de la tension nerveuse pour pouvoir y faire face efficacement.

Ainsi, les troubles dissociatifs peuvent être des symptômes de tension nerveuse puisque sources d'anxiété.

Des signes subtils cachés

La tension nerveuse ne se manifeste pas toujours de manière évidente. Souvent, elle commence par des signes subtils qui peuvent être facilement ignorés.

La fatigue constante, les céphalées de tension fréquents et les troubles du sommeil sont parmi les premiers indicateurs. Vous pourriez vous sentir tendu(e) ou irritable sans raison apparente, ou remarquer une diminution de votre patience habituelle.

Signe N°1 – Les signes physiques

À mesure que la tension nerveuse augmente, elle se manifeste physiquement.:

- Maux d'estomac.
- Palpitations cardiaques.
- Muscles tendus.

Certaines personnes ressentent des frissons ou des sueurs excessives.

Ces réactions sont le résultat du corps libérant des hormones du stress en réponse aux situations perçues comme menaçantes.

Signe N°2 – Les changements émotionnels

La tension nerveuse peut également affecter votre état émotionnel. Vous pourriez vous sentir constamment sur le qui-vive, prêt à réagir de manière excessive à des situations ordinaires.

L'anxiété et les pensées négatives peuvent s'intensifier, conduisant à une spirale émotionnelle difficile à briser.

Certaines personnes éprouvent des moments de tristesse, de symptômes de déprime, voire de désespoir, même sans raison apparente.

Signe N°3 – Les céphalées de tension

Des céphalées de tension sévères et répétées sont le premier indicateur de tension nerveuse. Ces **maux de tête** se localisent surtout au niveau de la nuque et des tempes.

Ils sont provoqués par le gonflement subit des vaisseaux sanguins de certaines régions de la tête, et peuvent durer de quelques heures à une journée entière, voire plusieurs jours dans les cas les plus graves.

Mais attention : ne confondez pas ces céphalées avec les symptômes de l'hypertension artérielle. En effet, il n'est pas rare que les personnes souffrant d'hypertension artérielle aient également de sérieuses migraines.

Parfois, les 2 maladies sont liées, mais ce n'est pas nécessairement le cas.

Ne vous alarmez pas inutilement. Par sécurité, je vous invite à repérer des signes complémentaires. Si vous n'y parvenez pas seul(e), consultez votre médecin le quel vous indiquera sans doute comment [traiter l'anxiété de façon naturelle](#), lesquels troubles anxieux justifient vos céphalées de tension.

D'autres maladies, ponctuelles, ou pathologiques, peuvent expliquer vos céphalées. Seul un diagnostic dûment posé par un(e) professionnel(le) de santé peut révéler ce dont vous souffrez vraiment.

Signe N°4 – L'insomnie

Le second signe évident de la tension nerveuse est l'insomnie. Si vous avez du mal à dormir, ou à vous endormir, en plus d'avoir de fréquentes migraines, vous avez de sérieuses raisons de vous inquiéter d'autant plus qu'[il est probable que vous soyez nerveusement épuisé\(e\)](#).

Signe N°5 – Insomnie fréquente

L'un des multiples symptômes de tension nerveuse réside dans des problèmes d'endormissement et dans des nuits difficiles.

Ainsi, vous pouvez avoir du mal à vous endormir parce-que votre cerveau tourne en boucle et, partant, ne vous endormir que tôt le matin, voire ne pas dormir du tout.

Une insomnie fréquente est alors le signe d'une anxiété profonde qui n'est pas prise en charge et cela a des conséquences tant sur les comportements (sociaux, affectifs, professionnels, etc.) que sur l'humeur.

Une insomnie fréquente fait alors le lit d'une fatigue importante, répétée voire chronique, laquelle alimente l'anxiété au point, parfois d'aboutir à [un trouble anxieux généralisé](#).

Signe N°6 – Insomnie épisodique

Naturellement, quand vous manquez de sommeil, votre rythme de vie est perturbé.

Vous risquez d'être moins concentré(e) dans l'accomplissement de votre travail comme dans votre vie de couple, ou de famille. Dès lors, vous pouvez facilement devenir irritable, de mauvaise humeur, et difficile à vivre.

Signe N°7 – Le manque d'appétit

Le **manque d'appétit** est un autre signe de tension nerveuse. Il est parfois associé à une perte de poids, ponctuelle ou progressive. Si vous remarquez une perte régulière associée à des troubles alimentaires, n'hésitez pas à consulter.

Mais une fois encore, permettez moi de vous mettre en garde. Ne confondez pas ce manque d'appétit passager avec un trouble du comportement alimentaire comme l'anorexie.

Si vous nourrissez (je sais, je n'aurais pas du) des inquiétudes à ce propos, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre médecin traitant.

En outre, sachez que tous les maux physiques (maux de tête, mal de ventre, etc.) ressentis par vous, indiquent que vous êtes victime de tension nerveuse. Ces douleurs peuvent revenir de façon discontinue.

Si tel est le cas, c'est bien la preuve que vous souffrez d'un symptôme de stress persistant, lequel s'exprime par cette tension nerveuse, et ces symptômes.

Signe N°8 – Les troubles de la mémoire

Les **troubles de la mémoire** peuvent, eux aussi, être associés à une tension nerveuse elle-même associée à une difficulté à gérer son stress.

Cependant, il est rare que vous puissiez en souffrir dès le début de votre problème. Ils apparaissent bien plus tard lorsque les céphalées deviennent chroniques et récurrentes.

Je pense que vous avez conscience des déconvenues liées aux troubles de la mémoire, mais, par sécurité, je me permets de vous rappeler les plus fréquentes et les plus importantes :

- Absence, oubli, de rencontres importantes (rendez-vous personnels ou professionnels).
- Inefficacité au travail.
- Manquements ponctuels ou répétés à diverses responsabilités familiales ou sociales.

Par ailleurs, si votre état nerveux est dû à une situation de stress ou d'anxiété et que vous n'en prenez pas la mesure, ou ne demandez pas d'aide, il est à craindre que vos difficultés aillent s'aggravant.

Signe N°9 – Le mal de dos

Une [personne qui est anxieuse](#) éprouve souvent des **douleurs dans le cou, ou dans le dos**. N'oubliez pas que **le mal au dos est le mal du siècle**.

Cependant, les dites douleurs peuvent être dues à d'autres facteurs comme une mauvaise position assise, ou un effort musculaire important. Si tel est le cas, c'est aussi la preuve que votre état ne vous autorise pas à vous accorder du temps pour prendre soin de vous.

Ces douleurs dans la nuque, ou ces douleurs dorsales, se manifestent le plus souvent dans la même période, ou simultanément, avec les maux de tête.

De plus, elles surviennent de manière brutale et imprévisible, et disparaissent aussi soudainement qu'elles sont apparues.

Signe N°10 – Les douleurs oculaires

En plus de tous les symptômes de tension nerveuse cités précédemment, vous pouvez aussi rencontrer des douleurs ou des gênes oculaires.

Ces douleurs dans les yeux se caractérisent de la façon suivante :

- Yeux gonflés et rouges,
- Larmolement,
- Forte douleur au niveau des yeux,
- Lourdeur au niveau des paupières.

Il est à noter que ce signe est plutôt rare. Seuls quelques patients peuvent le développer. Si vous n'avez pas mal aux yeux pendant vos crises de migraines, c'est moins alarmant mais cela ne signifie pas non plus que vous n'en souffrez pas.

Faites donc preuve de prudence et d'attention, et n'hésitez pas à consulter un ophtalmologue.

Signe N°11 – La congestion nasale

Dernier signe de tension nerveuse : vous pouvez être affecté(e) d'un **écoulement du nez**, ou d'une **congestion nasale**. C'est assez rare, sauf si vous souffrez déjà des pathologies ci-dessous :

- Troubles respiratoires,
- Affection respiratoire.

Ces difficultés pulmonaires sont assez **fréquentes chez les jeunes et les adolescents** qui sont atteints de maladies respiratoires.

L'inefficacité des médicaments pour traiter la tension nerveuse

Un autre signe ou symptôme de la tension nerveuse est l'**inefficacité des [antalgiques](#)** courants sur vos maux de tête.

A priori, une migraine, normale et passagère, s'estompe avec la prise de cachets de paracétamol ou d'aspirine.

Mais quand ces médicaments sont totalement inefficaces à vous soulager, ou doivent être pris en fortes doses, c'est qu'il y a un problème plus important.

Je profite d'ailleurs de ce propos pour vous mettre en garde : si vous consommez souvent des antalgiques pour soulager vos maux de tête, et que vous n'êtes pas satisfait(e) des résultats, allez consulter votre médecin.

Certains antalgiques peuvent aggraver votre problème, et des prises trop répétitives, ou désordonnées, peuvent provoquer une dépendance.

Comme vous le savez sans doute, toute dépendance induit un résultat inversement proportionnel à l'effet désiré : plus vous consommez moins la substance a l'effet escompté.

Comment traiter la tension nerveuse ?

Vous venez de prendre connaissance de 11 signes avant-coureurs, ou spécifiques, de tension nerveuse. Il est désormais de votre responsabilité de les prendre en charge.

Bien sûr, dans un premier temps, il est opportun de consulter un médecin. Cependant, cette prise en charge exclusivement médicale ne saurait se suffire à elle-même.

Avec les médicaments, ou des consultations médicales, vous attaquez la forme et il vous faut aussi attaquer le fond.

Afin de traiter votre tension nerveuse et, partant le trouble anxieux qui s'y trouve associé, je vous invite à **bénéficier d'un programme thérapeutique et comportemental adapté à votre cas**.

Ainsi, vous traiterez la forme et le fond de votre problème, et vous retrouverez la paix et la sérénité que vous méritez sur la foi du courant de pensée de l'approche systémique.

Pour prendre connaissance du contenu de ce protocole lié au traitement naturel de la **tension nerveuse**, je vous invite à cliquer sur le lien ci-dessous.

Vous y trouverez toutes les précisions thérapeutiques attendues ainsi que les modalités d'accès.

Pour mémoire, ce programme thérapeutique composé de 5 modules vous permet de vaincre les symptômes de tension nerveuse en moins de 6 semaines puis de retrouver un mental sain et équilibré en moins de 2 mois.

Tension nerveuse?

La + efficace des solutions commence ici.

Vous êtes fatigué(e) de toutes ces **approches traditionnelles** qui ne vous ont pas aidé à résoudre votre problème ?

Vous ne voulez plus consommer de médicaments (anxiolytiques, antidépresseur, neuroleptiques, etc.) et êtes découragé(e) par toutes ces démarches – répétées mais vaines – pour essayer d'aller bien ?

Alors, vous êtes prêt(e) à lancer votre **révolution mentale** !

Grâce à **une stratégie de résolution basée sur la thérapie brève orientée solutions (approche systémique de Palo Alto) qui a fait ses preuves**, comprenez enfin ce qui vous bloque et vous empêche de vous épanouir puis instaurez les changements souhaités.

Reprenez le contrôle de votre vie en moins de 2 mois, sans médicaments, avec un taux de réussite supérieur à **95%**.

Profitez de cette chance extraordinaire tout comme celles et ceux qui, avant vous, pensaient ne jamais s'en sortir.

Dès aujourd'hui, **mettez vous en chemin vers votre nouvelle vie en cliquant sur le lien ci-dessous** pour accéder à la vidéo de présentation de ce **protocole que vous ne trouverez nulle part ailleurs** :

[**Voir la vidéo →**](#)