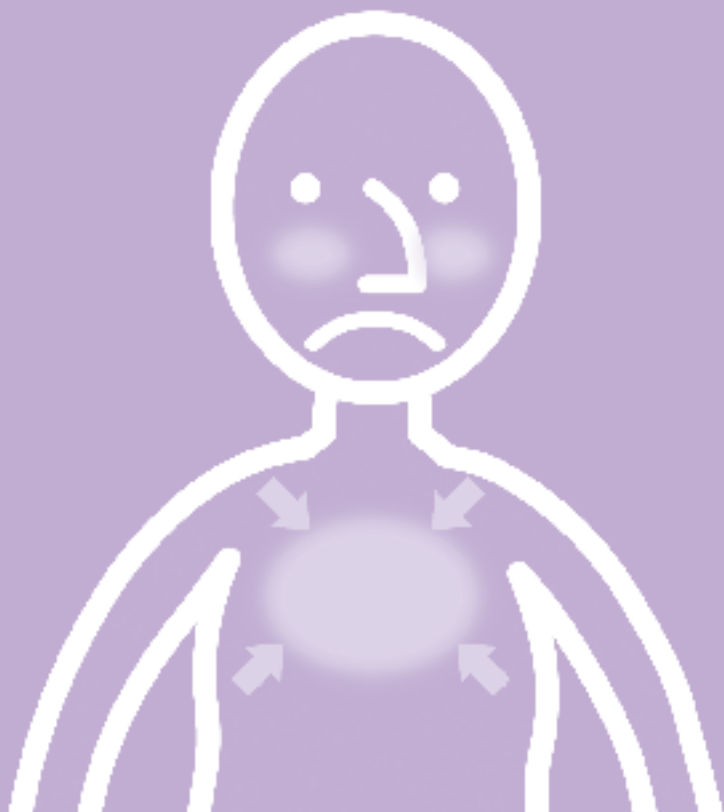


## 呼吸急促



## Hyperventilatie 8

### 症状是什么？

当你紧张或者害怕时，可能会出现各种不同的病状。呼吸急促是其中的一种症状。呼吸急促即您的呼吸速度太快或者呼吸太深。

### Wat is het?

Wanneer u gespannen of angstig bent, kunnen daardoor verschillende klachten ontstaan. Hyperventilatie is één van die klachten. Hyperventilatie wil zeggen dat u te snel of te diep ademt.

## 您自己能做些什么？

有几种措施可以预防和消除所说的害怕和紧张的症状。

- 如果您呼吸急促或者感觉就要犯病，试着，慢慢地呼吸。比如吸气持续三秒钟，然后出气持续六秒钟。在头脑慢慢地数数：入-2-3-出-2-3-4-5-6，入-2-3-出-2-3-4-5-6
- 散散心也有效。比如，生病时去锻炼，如屈膝练习或者大声朗读
- 分析在哪些情况下引起紧张状态的原因。也有可能你并非害怕或者紧张，但您受这些现象的影响
- 如果您把发病的背景情况记录下来也有帮助
- 和您熟悉的人一起谈一下记录的病情

## Wat kunt u er zelf aan doen?

Er zijn enkele maatregelen die u kunt nemen om de genoemde angst- en spanningsklachten te voorkomen of te beëindigen.

- Als u een aanval heeft of voelt aankomen, probeer dan rustig te ademen. Neem bijvoorbeeld drie seconden om in te ademen en zes om uit te ademen. Tel in gedachten langzaam mee: in-2-3-uit-2-3-4-5-6 in-2-3-uit-2-3-4-5-6 enzovoort.
- Soms helpt het om uzelf af te leiden. Bijvoorbeeld door bij een aanval oefeningen te gaan doen zoals kniebuigingen of door hardop te gaan lezen.
- Probeer na te gaan waarom bepaalde situaties spanningen oproepen. Het kan zijn dat u zich niet van angst of spanningen bewust bent, maar dat u wel last heeft van de verschijnselen.
- Het kan helpen wanneer u opschrijft in welke situatie u de verschijnselen krijgt.
- Bespreek uw aantekeningen met iemand die u goed kent. Dat geeft misschien een andere kijk op de situatie.

## 什么时候去看私人医生？

在以下情况去看私人医生：

- 如果您胸部绞痛并持续不断
- 如果您胸闷，你觉得不是因为呼吸急促引起的
- 如果您采取了上述的措施还不起作用

## Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u een beklemd gevoel op de borst heeft dat niet weggaat;
- Als u erg benauwd bent en u denkt dat het niet door hyperventilatie komt;
- Als de genoemde maatregelen die u zelf neemt, niet helpen.

### Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder hyperventilatie, januari 2001
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers