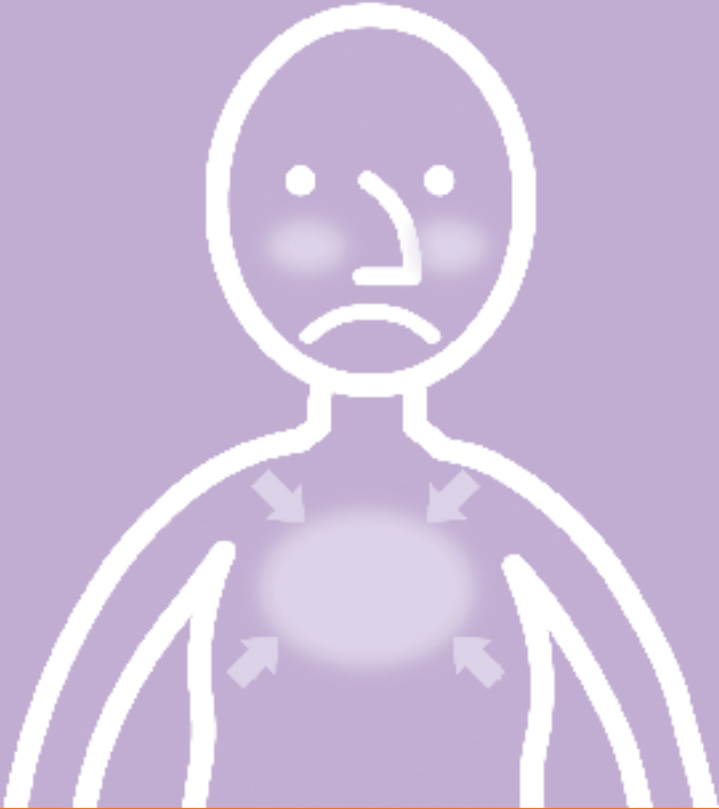


## نفس قیدی



### این چه است؟

وقتیکه شما عصبانی و یا ترسیده هستید، میتوانند تکلیف های مختلف توسط آن ایجاد شوند. هیپرونتیلیشن (تنفس کردن بیش از حد سریع و عمیق که توسط آن ضربان قلب زیاد میشود و احساس خفکان پیدا میشود) یکی از این تکلیف ها است. هیپرونتیلیشن یعنی اینکه شما بیش از حد سریع و بسیار عمیق تنفس میکنید.

## Hyperventilatie 8

### 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.

## شما خودتان چه کرده میتوانید؟

یک چند تدبیری وجود دارد، که شما میتوانید اتخاذ کنید تا از تکلیف های ترس و عصبانیت جلوگیری کنید یا آنها را از بین ببرید.

- اگر شما حمله دارید و یا احساس میکنید که حمله میآید، کوشش کنید تا آرام نفس بکشید. مثلاً سه ثانیه برای گرفتن هوا و شش ثانیه برای خارج کردن هوا بگیرید. در فکر خود با آن حساب کنید: داخل - ۲ - ۳ - خارج - ۲ - ۳ - ۴ - ۵ - داخل ۲ - ۳ - خارج ۲ - ۳ - ۴ - ۵ - ۶ و غیره .
- بعضی وقت تغییر حواس (سرگرم چیزی دیگری شدن) کمک میکند. مثلاً توسط انجام دادن یک تمرین حمله مثلاً حرکات زانو و یا توسط با آواز بلند خواندن .
- سعی کنید تا تعقیب شود که چرا بعضی حالات ناراحتی ها یا عصبانیت را بوجود میآورند. ممکن است که شما از ترس و یا عصبانیت ها آگاه نیستید، اما شما ناراحتی ها از این علایم (پدیده ها) دارید.
- توشن اینکه در کدام حالت این علایم را دارید (یا پیدا میشوند)، میتواند کمک کند.
- یاد داشت های خود را با کسی که شما آنرا خوب میشناسید، صحبت کنید. این شاید یک دید دیگر بالای حالت میدهد.

## 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 kniebuingingen 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.

## چه وقت نزد داکتر خانگی (داکتر فامیلی)؟

با داکتر فامیلی خود تماس بگیرید:

- اگر شما یک احساس گرفتگی بالای سینه دارید که دور نمیشود؛
- اگر شما به مشکل تنفس میکنید (احساس خفکان دارید) و فکر میکنید که این توسط هیپر ونتیلیشن نیست؛
- اگر شما اقدام ها متذکره را خودتان انجام میدهید، اما کمک نمیکند.

## 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