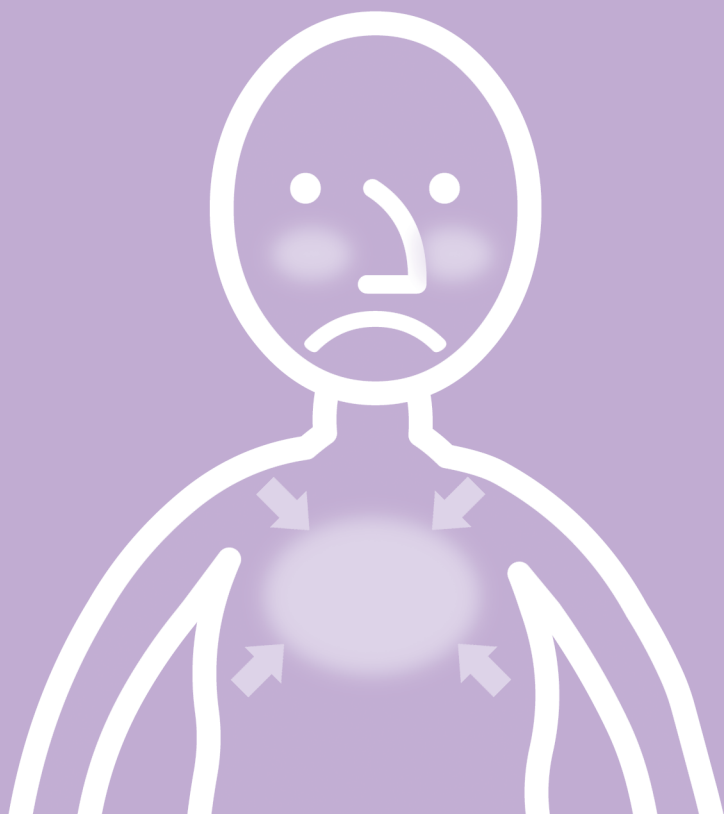


Hyperventilation



De quoi s'agit-il?

Si vous êtes tendu ou anxieux, plusieurs troubles peuvent apparaître. L'hyperventilation est l'un de ces troubles. En cas d'hyperventilation, vous respirez trop vite ou trop profondément.

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.

Que faire?

Vous pouvez prendre certaines mesures pour éviter ou faire cesser ces problèmes d'anxiété et de tension.

- Si vous avez une crise ou la sentez venir, essayer de respirer calmement. Inspirez par exemple pendant trois secondes et expirez pendant six secondes. Comptez lentement dans votre tête : 1-2-3- lorsque vous inspirez, 1-2-3-4-5-6- lorsque vous expirez, 1-2-3- lorsque vous inspirez, 1-2-3-4-5-6- lorsque vous expirez, etc.
- Vous pouvez parfois être soulagé si vous changez les idées. Si une crise commence, essayez par exemple de faire des exercices physiques comme par exemple des genuflexions ou de lire quelque chose à haute voix.
- Essayez de vous demander pourquoi certaines situations provoquent des tensions. Il est possible que vous ne soyez pas conscient de votre angoisse ou de votre stress, mais que vous en éprouviez tout de même des troubles.
- Il peut vous être utile de noter par écrit dans quelles circonstances vous êtes sujet à ces troubles.
- Discutez de ces notes avec quelqu'un que vous connaissez bien. Cela changera peut-être votre point de vue sur la situation.

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 kniebuitingen 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.

Quand faut-il consulter un médecin?

Consultez votre médecin généraliste:

- Si vous avez l'impression d'avoir un poids sur la poitrine et que cette impression ne disparaît pas;
- Si vous avez beaucoup de mal à respirer et que, selon vous, cela n'est pas provoqué par la crise d'hyperventilation;
- Si les mesures que vous avez prises vous-même (voir ci-dessus) ne vous soulagent pas.

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