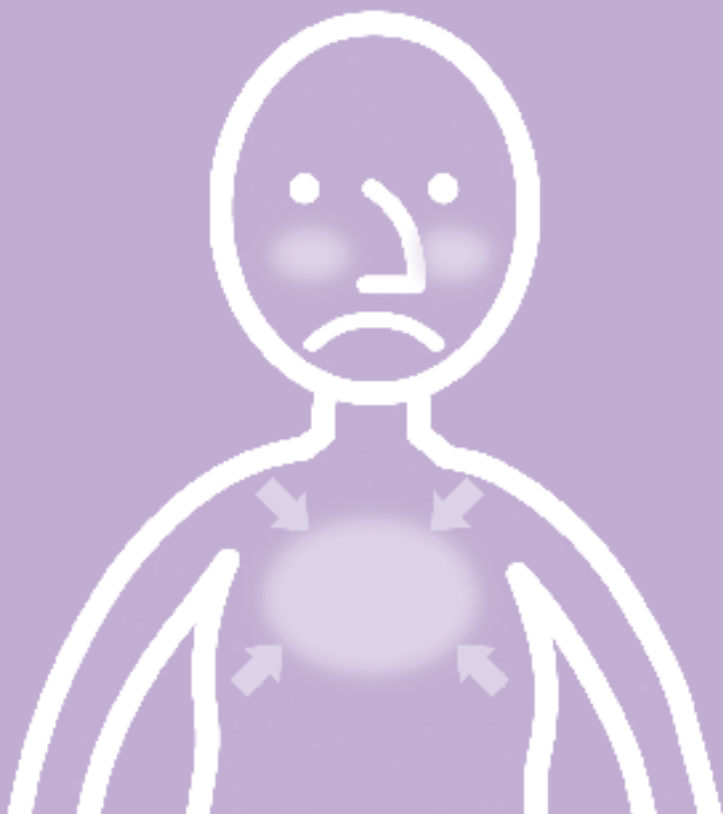


Гипервентиляция



Что это такое?

Если вы напряжены или вам страшно, у вас могут возникнуть по этой причине различные жалобы. Гипервентиляция является одной из этих жалоб. Гипервентиляция означает, что ваше дыхание становится слишком учащённым и слишком глубоким.

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.

Что вы можете предпринять сами?

Существует несколько мер, которые вы можете принять, чтобы предотвратить упомянутые страхи и напряжение или положить им конец.

- Если у вас начался приступ или вы чувствуете его приближение, попробуйте спокойно дышать. Например, вдыхать нужно в течение трёх секунд, а выдыхать в течение шести секунд. Считайте медленно про себя: вдох-2-3-выдох-2-3-4-5-6, вдох-2-3-выдох-2-3-4-5-6 и так далее.
- Иногда помогает отвлечься на что-то. Например, во время приступа начать делать упражнения, как приседания, или читать громко вслух.
- Постарайтесь понять для себя, почему из-за некоторых ситуаций вы нервничаете. Возможно, что вы не осознаёте, что находитесь в состоянии страха или напряжения, хотя ощущаете на себе отрицательное воздействие симптомов.
- Может помочь, если вы будете записывать, в каких ситуациях у вас появляются эти симптомы.
- Обсудите свои записи с кем-нибудь, кого вы хорошо знаете. Может, это прольёт иной свет на ситуацию.

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.

Когда обращаться к семейному врачу?

С семейным врачом необходимо связаться:

- Если у вас спёрло грудь и это ощущение не проходит
- Если вы задыхаетесь и считаете, что это происходит не от гипервентиляции
- Если вы принимаете вышеупомянутые меры, и это вам не помогает

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