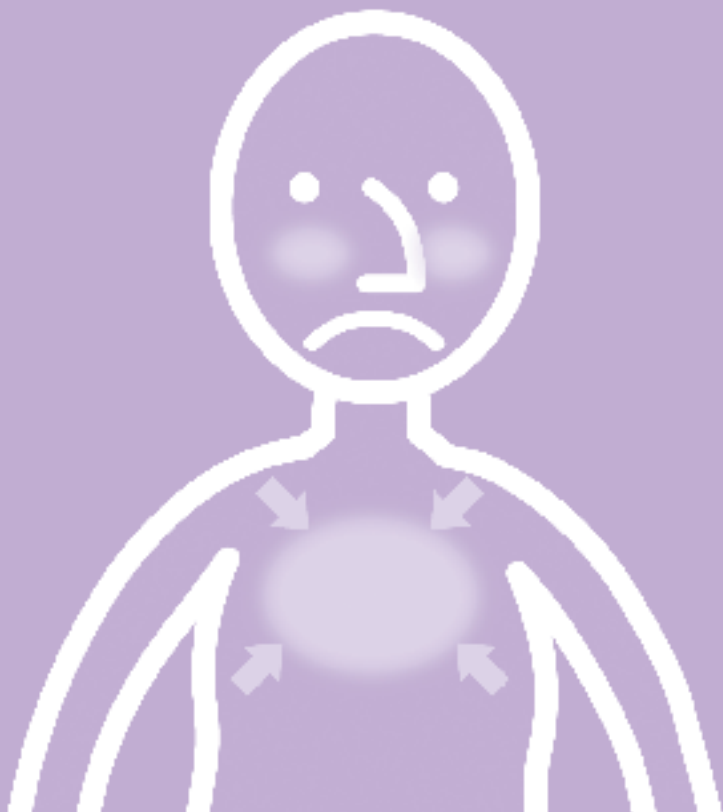


Hiperventilacija



Što je to?

Napetost ili strah mogu biti uzročnici različitih smetnji. Hiperventilacija je jedna od njih. Hiperventilacijom nazivamo slučaj kada prebrzo ili preduboko dišete.

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.

Što možete sami učiniti?

Postoje određene mjere koje možete poduzeti u cilju preventivnog sprečavanja ili okončanja navedenih napada straha i napetosti.

- Ukoliko dobijete napad, ili ako osjećate da će napad započeti, pokušajte mirno disati. Pokušajte na primjer tri sekunde udisati, a izdisati šest sekundi. Brojite u sebi polako: udah – 2 – 3 – izdah – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – udah – 2 – 3 – izdah – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 i tako dalje.
- Ponekad pomaže ukoliko se bavite nečim što vam odvraća pažnju. Na primjer da tokom napada počnete raditi neke vježbe, na primjer čučnjeve ili čitati na glas.
- Pokušajte otkriti zašto u određenim situacijama postajete napeti. Moguće ja da niste ni svjesni da kod vas postoje napetost ili strah, no da vam oni ipak smetaju.
- Može vam pomoći ukoliko zapišete u kojim situacijama se ti osjećaji pojavljuju.
- Porazgovarajte s nekim koga dobro poznajete o svojim zabilješkama. To će vam možda pomoći da tu istu situaciju vidite iz druge perspektive.

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.

Kada treba otići kućnom liječniku?

Stupite u kontakt sa svojim kućnim liječnikom:

- Ukoliko u grudima osjećate pritisak koji ne prolazi ;
- Ukoliko se gušite i mislite da to nije posljedica hiperventilacije;
- Ukoliko ste poduzeli gore navedene mjere, no one vam nisu pomogle.

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