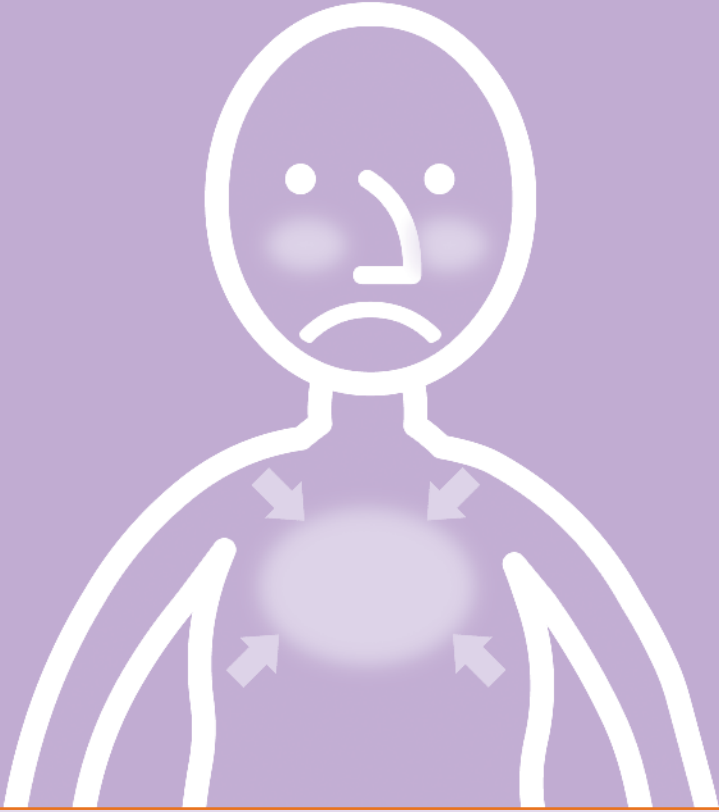


هه ناسه دانی به په له و قول



ئه مه چيه؟

کاتیک گرژی وتوندیت هه بیت یا بترسیت چه ند کیشه به ک سه ره ه لده هینن. هه ناسه دانی به په له و قول به کیکه له و کیشانه.

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.

خۆت چى ده توانيت بو بکهيت؟

ده توانيت چەند شتيک بکهيت بو خۆلادان له گرژى وترس يا زالپوون به سهرياندا

- ئەگەر نەوبەيەک له هه ناسه ی به په له ت هه بوو يا هه ست کرد تووشت ده بێت، هه وڵ بده له سه ر خۆ وه يمانه هه ناسه بده يت. بو نموونه ۳ چرکه (سانیه) بو وه رگرتنى هه وا به کار به يينه و ۶ يش بو ده رکردنى هه وا. له به ر خۆته وه بزميره: هه وا وه رگرتن ۲-۳ هه وا ده رکردن ۲-۳-۴-۵-۶ هه وا وه رگرتن ۲-۳ هه وا ده رکردن ۲-۳-۴-۵-۶ ... تا د
- باشتره خۆت خه ریک که يت به شتيکه وه، بو نموونه له کاتى نەوبه يه کدا مه شق بکه يت وه ک چه مانه وه ی ئەژنۆکان يا خويندنه وه به ده نگی به رز
- هه وڵ بده بزانيه چ بارودۆخیک گرژى وتوندى دروست ده کن، له وانه يه خۆت ئاگدار نه بېت له توندى وترسه که به لم کيشه ت هه يه له گه لپاندا
- له وانه يه سووديه خش بېت ئەو بارودۆخانه بنوسيت که تيدا حاله ته که ت تووش ده بېت
- باسى ئەو شتانه ی تۆماریان ده که يت له گه ل په کيکدا که باش ده يناسيت بکه، ره نکه ئەمه بوچونت بو بارودۆخه که بگوريت.

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.

که ی بۆلای پزیشکی مال؟

که لک به خشه بچیت بۆلای پزیشکی مال:

- ئەگەر هه ست به توندى وگرژى له سنگتا بکه يت ولانه چیت
- ئەگەر زۆر تهنگه نه فهس بيت ولات وايه که هۆکاره که ی هه ناسه دانى به په له نيه
- ئەگەر ئەو شتانه ی خۆت کردوتن ب سوودبن

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