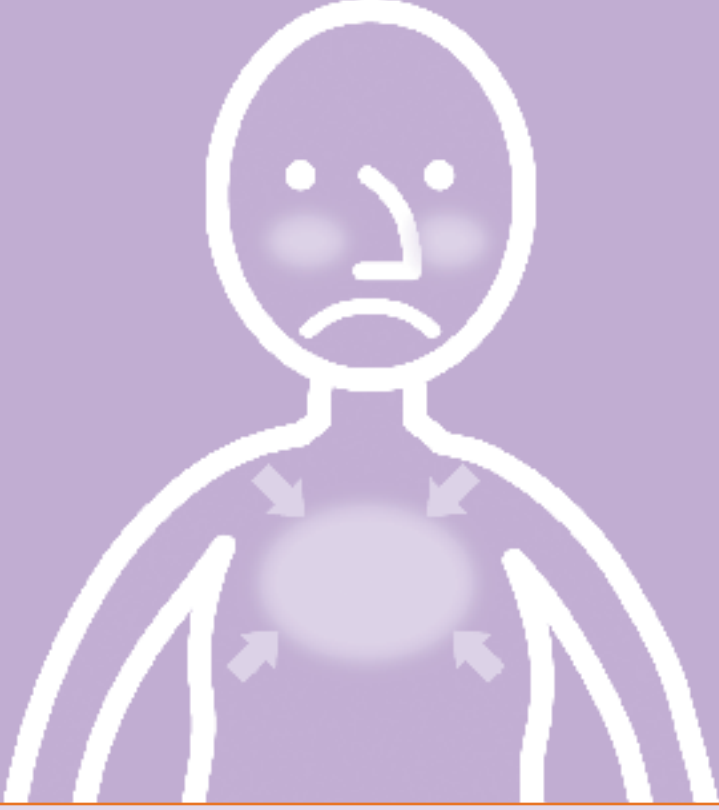


Düzensiz nefes alma



Hyperventilatie 8

“Hyperventilatie” nedir?

Gerilim içinde olduğunuzda veya korktuğunuzda çeşitli şikayetler ortaya çıkabilir. Düzensiz nefes alma (hyperventilatie) bu şikayetlerden birisidir. Bunun anlamı çok çabuk veya çok derin nefes almanızdır.

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.

Kendiniz ne yapabilirsiniz?

Yukarda anılan korku ve gerilim şikayetlerinin önüne geçebilmek için kendinizin alabileceği bir kaç önlem vardır.

- Eğer bir krizin gelmekte olduğunu fark ederseniz, sakın nefes almaya çalışın. Örneğin üç saniyede nefes alın ve altı saniyede nefesinizi verin. Aklınızdan yavaş yavaş sayın: nefes al 2-3 nefes ver 2-3-4-5-6, nefes al 2-3 nefes ver 2-3-4-5-6, v.b.
- Bazen dikkatinizi başka bir şeye çekmeniz yararlı olabilir. Örneğin bir kriz sırasında vücut hareketleri (dizleri bükme gibi) yapmak veya yüksek sesle okumak gibi.
- Bazı durumların neden gerilime yol açtığının nedenini bulmaya çalışın. Korku ve gerilimin bilincinde olmadan, bu durumlardan rahatsız olmanız olanağı vardır.
- Bunların hangi durumlarda ortaya çıktığını yazmanızda yarar vardır.
- Yazdıklarınızı iyi tanıdığınız bir kimseyle konuşun. Bu duruma belki de başka bir görüş getirebilir.

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.

Ev doktoruna ne zaman gitmek gerekir?

Aşağıdaki durumlarda ev doktorunuza başvurun:

- göğsünüzde kalıcı olarak bir sıkıntılı durum varsa;
- çok bunalırsanız ve bunun hızlı nefes almanız nedeniyle ortaya çıkmadığı kanaatindeyseniz;
- kendi aldığınız önlemler yardımcı olmazsa.

Eğer endişelendiğiniz başka konular varsa ev doktorunuzla temas kurun.

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