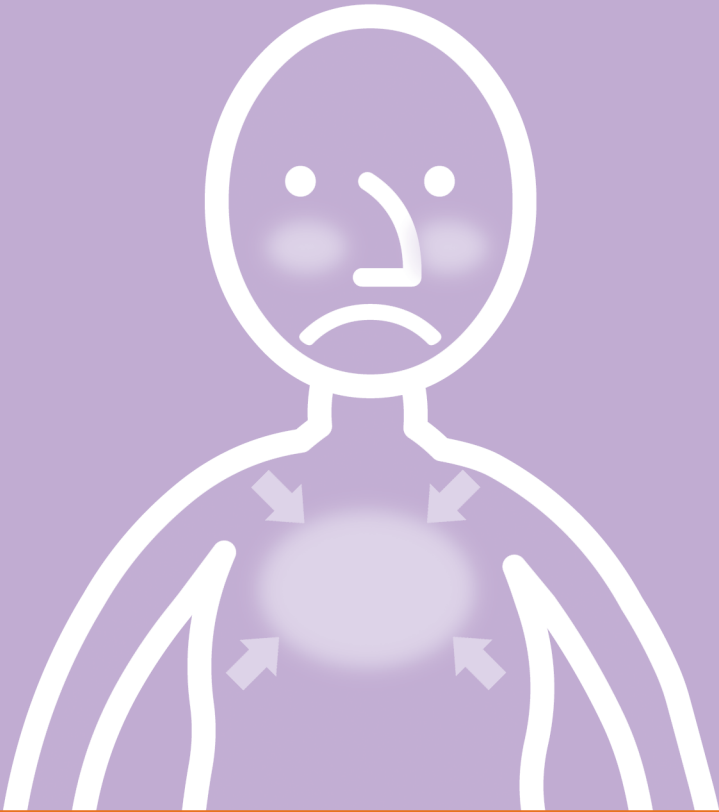


# Hiperventilação



## O que é?

O facto de estar tenso ou ansioso pode provocar vários problemas. Um deles é a hiperventilação. Hiperventilação significa uma respiração demasiado rápida ou profunda.

# Hyperventilatie 8

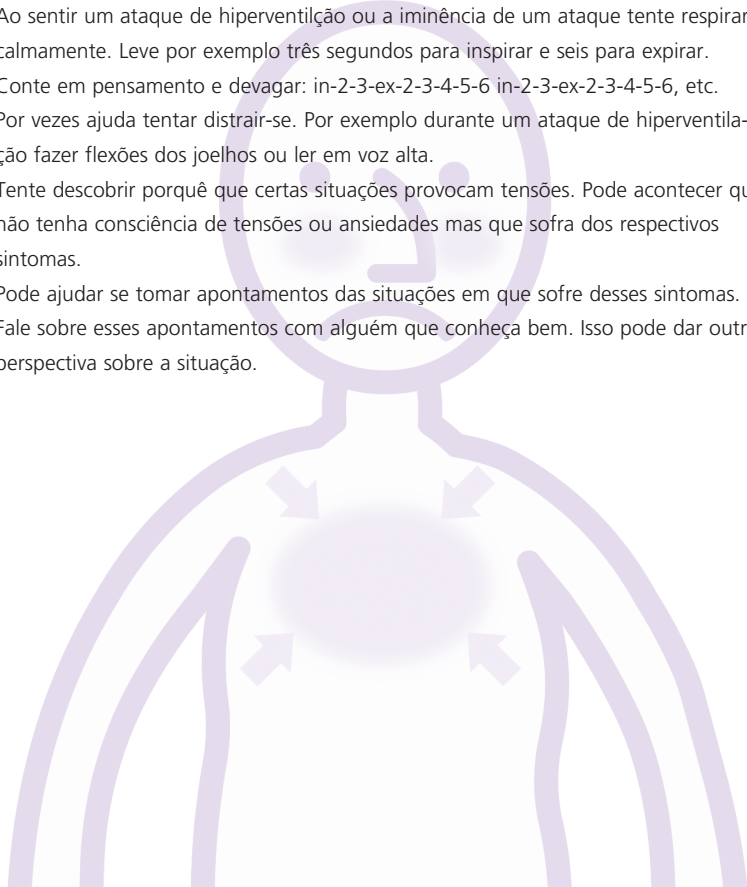
## Wat is het?

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.

### O que pode fazer?

Há algumas medidas que pode tomar para evitar ou pôr fim aos problemas da tensão e ansiedade.

- Ao sentir um ataque de hiperventilação ou a iminência de um ataque tente respirar calmamente. Leve por exemplo três segundos para inspirar e seis para expirar. Conte em pensamento e devagar: in-2-3-ex-2-3-4-5-6 in-2-3-ex-2-3-4-5-6, etc.
- Por vezes ajuda tentar distrair-se. Por exemplo durante um ataque de hiperventilação fazer flexões dos joelhos ou ler em voz alta.
- Tente descobrir porquê que certas situações provocam tensões. Pode acontecer que não tenha consciência de tensões ou ansiedades mas que sofra dos respectivos sintomas.
- Pode ajudar se tomar apontamentos das situações em que sofre desses sintomas.
- Fale sobre esses apontamentos com alguém que conheça bem. Isso pode dar outra perspectiva sobre a situação.



### Quando deve ir ao médico de família?

Entre em contacto com o seu médico de família se:

- Sentir um aperto no peito que não desaparece;
- Sentir muita dificuldade em respirar e achar que não se deve a hiperventilação;
- Apesar de tomar as medidas aconselhadas acha que estas não ajudam.

### 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.

### 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