



E-book Hyperventilatie

Praktijk META

Hyperventilatie

Hyperventilatie betekent 'versnelde ademhaling'; je ademt sneller dan normaal, waardoor je teveel koolzuur uitademt. Dit koolzuurtekort veroorzaakt nare, maar ongevaarlijke sensaties zoals: benauwdheid, druk op de borst, hartkloppingen, tintelingen in de vingers, voeten, mond of tong, het plotseling warm of koud krijgen, doof gevoel in armen of benen, lichtheid in het hoofd, een onwerkelijk gevoel, klamme handen, duizeligheid, oorsuizingen, transpiratie, duizeligheid, buikpijn, misselijkheid, diarree, verkrampingen, trillen, beven, hoofdpijn of rugpijn.

Deze versnelde ademhaling wordt veroorzaakt door bewuste of onbewuste angsten. In de natuur produceren dieren stresshormonen om zich bij dreigend gevaar klaar te maken voor een vecht- of vluchtreactie (bloedtoevoer naar spieren, bloedafname in hersenen), maar in onze samenleving is er onvoldoende uitlaatklep voor deze hormonen. Hierdoor blijven ze in ons lichaam circuleren. Als je deze sensaties als catastrofaal beschouwt, beland je in een vicieuze cirkel, omdat je lichaam als reactie op deze angstgedachten (catastrofale interpretaties van de sensaties) nóg meer stresshormonen aanmaakt.

Je kunt een hyperventilatie-aanval voorkomen door o.a.:

- inzicht in de aard en het ontstaan van hyperventilatie,
- ontspanningsoefeningen,
- buikademhaling,
- RET, m.a.w. realistische, rustgevende gedachten i.p.v. catastroferende ("O jé"-)gedachten (**cognitieve angst**)
- even de adem inhouden of langzamer ademen,
- een inhalatieapparaat gebruiken (verkrijgbaar bij apotheken),
- een kommetje van je handen maken en hierin uit- en inademen (of in een plastic zakje),
- lichamelijke oefening,
- afleiding zoeken (bv rustgevende muziek).

De angst voor lichamelijke sensaties (**interoceptieve angst**) kun je afbouwen door oefeningen waarin je je bloot stelt aan vervelende gewaarwordingen, bijvoorbeeld:

1. heel snel ademen (90 sec.)
2. hoofdschudden (30 sec.)
3. hoofd tussen knieën en omhoog komen (30 sec.)
4. op de plaats rennen (90 sec.)
5. de adem inhouden (30 sec. of langer)
6. opgedrukt houden tegen grond of muur (60 sec.)
7. ronddraaien op stoel of staand (60 sec.)
8. staand staren naar een plek op de muur (90 sec.)
9. door een rietje ademen met de neus dicht (90 sec.)
10.

De angst voor bepaalde plekken of situaties (**situationele angst**) neemt af als je geleidelijk de vermijding, die de angst in stand houdt, afbouwt. Dit kun je het beste stapsgewijs doen met behulp van een doelenlijst.

Zodra de cognitieve (door RET), de interoceptieve (door bovenstaande oefeningen) en de situationele angst (door het behalen van punten op je doelenlijst) afnemen, zullen hyperventilatie-aanvallen steeds minder vaak voorkomen.