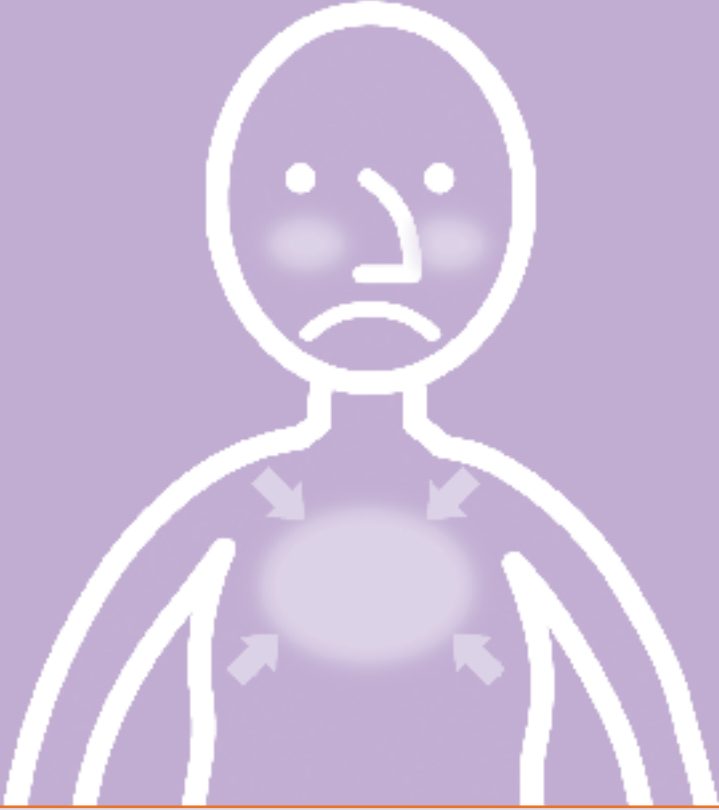


## إفراط في التنفس



## ما هو؟

إذا كنت متوتراً أو خائفاً فيمكن أن تنشأ من ذلك أعراض مختلفة. إن فرط التنفس هو أحد هذه الأعراض. فرط التنفس يعني أنك تتنفس أسرع أو أعمق مما ينبغي.

## 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.

## ماذا يمكن أن تفعله بنفسك؟

هناك عدة إجراءات يمكن أن تتخذها لتجنب ظهور أعراض الخوف والتوتر أو للتخلص منها.

- إذا كان لديك أزمة أو إذا شعرت بقرب حدوثها، فحاول أن تتنفس بهدوء. خذ مثلا 3 ثوان للشهيق و 6 ثوان للزفير. عد ببطء مع تنفسك: أشهق-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12 أشهق-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12 الخ.
- أحيانا تستفيد من إشغال نفسك بشيء آخر. مثلا القيام بالرياضة البدنية كانحناءات الركبة أو القراءة بصوت مسموع.
- حاول أن تعرف لماذا تؤدي أوضاع معينة إلى التوتر. ربما لا تكون واعيا بالخوف أو التوترات، لكنك تعاني مع ذلك بالأعراض.
- قد يكون من المفيد أن تكتب ما هو الوضع الذي تصاب فيه بالأعراض.
- ناقش ما كتبه مع شخص تعرفه جيدا. و من الممكن أن ترى الأمور بشكل آخر.

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.

## متى تذهب إلى طبيب الأسرة؟

اتصل بطبيب الأسرة الخاص بك:

- إذا شعرت بضيق مستمر في الصدر.
- إذا شعرت بالضيق في التنفس وتعتقد بأنه ليس ناتجا عن فرط التنفس.
- إذا لم تتحسن حالتك بعد الإجراءات المذكورة التي اتخذتها بنفسك.

## 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