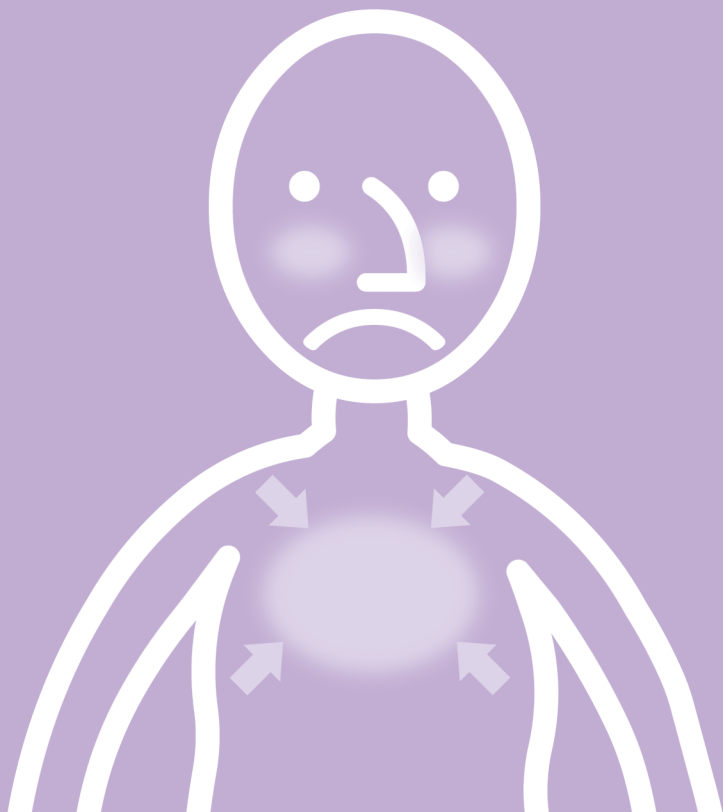


Neefta oo ku dhibta/neeftuur



Maxey tahey?

Haddii aad isku buuqsan tahey/walaacsan tahey ama cabsiyi ku heyso, arrimahaa dartood ayaa xanuuno kala duwani kuu iman karaan. Neefta oo ku dhibta/neeftuur ayaana kuwaa ka mid ah. Neefta oo ku dhibtaahi/neeftuur macnaheedu waa adigoo si dhaqsiyo ah ama xoog u jiidid ah u neefsada.

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.

Maxaad adigu iskaa uga qaban kartaa?

Tallaabooyin xoogaa ah oo aad qaadi kartid ayaa jira, si aad xanuunada ey cabsida iyo welwelka lasoo magacaabey keenaan uga hor tagtid.

- Haddii laguugu soo boodo ama aad dareentid in laguugu soo socdo, isku dey inaad si degan neefta u qaadatid. Isticmaal tusaale ahaan 3 ilbiriqsi inaan neefta kusoo jiiido 6 ilbiriqsiina aad ku saarto. Neefta adigoo maskaxdana si tartiib ah uga tirinaya: jiid-2-3-bixi-2-3-4-5-6 jiid-2-3-bixi-2-3-4-5-6 iwm.
- Mararka qaarkood wey ku caawineysaa inaad adigu is mashquulid. Tusaale ahaan inaad jimicsiga jilbo laabidda ah sameysid ama aad si kor ah (qeylo ah) wax u aqrisid.
- Isku day inaad baartid sababta ey xaaladaha qaarkood kuu welwel gelayaan. Waxaa dhici karta inaad cabsida iyo welwelka ku haya aadan dareensaneyn, laakiin ey calaamaad noocaa ah ku dhibayaan.
- Waxaana dhici karta iney ku caawiso haddii aad qorto xaaladaha ey calaamaadkaasi ku qabtaan.
- Waxyaabaha aad qortay kala hadal qof aad si fiican u taqaanid. Taa ayaana laga yaaba iney xaaladda fikrad kale kaa siiso.

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 kniebui gingen 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.

Goorma ayey tahey inaad dhaqtarka reerka (huisarts) aaddo?

La xiriir dhaqtarkaaga reerka:

- Haddii dareen ah in oodini xabadka kaaga taagan tahey ku hayo, uunasanna ku deyneynin;
- Haddii ey neeftu kuugu ceshoomeyso aanda is leedahey neeftuurku sabab u ma aha;
- Haddii aad tallaabooyinka la magacaabey oo aad sameysay ey ku caawin waayaan.

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