

## **Paniek aanval & hyperventileren**

Misschien ben je wel eens overvallen door een paniek aanval: een intense aanval van angst en spanning. Je kunt het gevoel krijgen gek te worden, de controle te verliezen of dood te gaan.

Daarnaast ontstaan tijdens een paniek aanval lichamelijke klachten, zoals koude rillingen, misselijkheid, zweten, trillen of druk op de borst. Het kan ook zijn dat last hebt van hyperventileren, dat kan ook onderdeel zijn van een paniek aanval.

Wat kun je doen?

1. Focus op je ademhaling, zorg voor een diepe buikademhaling.
2. Lees een stuk hardop voor uit een boek, dat dwingt je om rustig te ademen.
3. Zoek afleiding, verleg je focus (affirmaties, meditatie, yoga zijn manieren om tot rust te komen)
4. Doe een ontspanningsoefening
5. Achterhaal waardoor je in paniek bent geraakt en hoe je dat een volgende keer kunt voorkomen.

Heb je regelmatig last van paniek aanvallen en/of hyperventilatie? Dan is het raadzaam om daar eens met je huisarts over te praten. Die kan je dan doorsturen naar een geschikte hulpverlener.