

## Hyperventilatie, Angst en spanning, HVS, Hyperventilatiesyndroom



### **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.

### **Waarvoor komt het?**

Ademhalen doen we vanzelf. We ademen zuurstof in en koolzuur uit. De ademhaling past zich aan bij wat we doen. Tijdens de slaap hebben we bijvoorbeeld niet zoveel zuurstof nodig, dus dan is de ademhaling rustig. Bij grote inspanning, zoals hardlopen, is meer zuurstof nodig, dus dan ademen we sneller.

Bij angst en spanning raakt uw ademhaling van slag, vaak zonder dat u het zelf beseft. U zit bijvoorbeeld in een stoel, maar ademt alsof u aan het hardlopen bent.

Dat kan gebeuren wanneer u gespannen of angstig bent. Ook overbelasting of oververmoeidheid kunnen een rol spelen. Het lichaam gaat hierdoor stresshormonen aanmaken, zoals adrenaline. Het is dan alsof het lichaam zich voorbereidt op een inspanning. U gaat vanzelf sneller ademhalen en uw hart gaat sneller kloppen.

Angst en spanningen kunnen behalve hyperventilatie nog andere klachten veroorzaken. Voorbeelden zijn: benauwdheid, duizeligheid, flauwvallen, pijn op de borst, hartkloppingen, tintelingen, droge mond, hoofdpijn en misselijkheid.

### **Kan het kwaad?**

De vele klachten die door angst en spanning worden veroorzaakt kunnen geen kwaad. Ook hyperventilatie is niet gevaarlijk. Het kan zijn dat u maar één keer in uw leven zulke klachten krijgt. De aanvallen met angst- en spanningsklachten kunnen echter ook regelmatig terugkeren. In beide gevallen kan de angst voor een nieuwe aanval blijven bestaan en dat kan uw leven beïnvloeden.

### **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.

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.

### **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.
- 

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.