

Veel jongeren hebben last van paniekaanvallen (hyperventilatie). Wat kun je op zo'n moment het beste doen?

- Zoek een rustige plek op bij of met iemand die je vertrouwt.
- Ga rechtop zitten op een stoel en zet je beide voeten op de grond.
- Je ogen mag je sluiten als dat goed voelt, zo niet houdt ze dan open en kijk naar een punt.
- Leg je handen op je buik en adem rustig vier tellen in door je neus.
- Houdt dan je adem twee tellen vast.
- Vervolgens adem je vier tellen uit door je neus.

Herhaal dit tot je weer rustig bent.

Zodra je weer rustig bent adem dan nog een aantal keer vier tellen in door je neus en zes tellen uit door je neus.

De reden dat je alleen door je neus ademt is, omdat als je ademt door je mond je veel hoger ademt en je op die manier de hyperventilatie versterkt.

Probeer je angstige gedachten om te zetten in positieve gedachten, want er kan niets gebeuren. Je stikt niet en je gaat niet dood, ook al voelt dat wel zo. Je bent alleen heel bang. Probeer in die angst te ontspannen, hoe moeilijk dat ook is, want hoe meer je je er tegen verzet, hoe langer het duurt.

Wel is het belangrijk om de oorzaak van de paniekaanval te achterhalen en vooral te voelen wat je steeds wegdukt, waardoor een paniekaanval ontstaat. Je kunt dit doen door een dagboek bij te houden, te praten met je ouders of een goede vriend of vriendin. Je zal merken dat het oplucht en je daardoor al meer ontspant. Heb vertrouwen, want het gaat echt over.



*Ik Ben..*