

ADEMCOACH ZAG AANTAL MENSEN MET HYPERVENTILATIE FORS TOENEMEN SINDE CRISIS

Zo vermijd je 'mondmaskerangst'

ZEMST

Sinds de uitbraak van het coronavirus in ons land is het aantal mensen met angstaanvallen en hyperventilatieklachten fors toegenomen. Niet alleen door het virus zelf, maar ook omdat we bijna overal een mondmasker moeten dragen. «Zo'n mondkapje kan je een benauwd gevoel geven, waardoor je sneller panikeert», zegt ademcoach Katrien Geeraerts. Met deze tips voorkom je dat je gaat hyperventileren.

ROBBY DIERICKX

Hoofdpijn, duizeligheid of vermoeidheid: het zijn enkele kwaaltjes die we allemaal weleens ondervinden wanneer we lange tijd een mondmasker moeten dragen. Angsttherapeuten en ademcoaches krijgen sinds kort ook meer mensen over de vloer met angstaanvallen of hyperventilatieklachten. Wie bij het dragen van een mondmasker een beklemmend gevoel krijgt, gaat immers onbewust sneller en dieper ademen én doet dat meestal via de mond. «En dat zorgt ervoor dat we het nog benauwder krijgen en gaan hyperventileren», zegt de Zemstse adem- en hartcoherentiecoach Katrien Geeraerts. Ook zij kreeg de laatste tijd steeds meer mensen met hyperventilatieklachten of angstaanvallen over de vloer als gevolg van het coronavirus en de mondmaskerplicht.

«Alleen al het psychologisch effect op het dragen van een mondkapje kan een verandering in de wijze van ademen bewerkstelligen. Het wekt een angst op voor ziekte en het ongemak van onzekerheid. Ik merk ook dat mensen de benauwdheid bij het dragen van een mondmasker gaan verwarren met de symptomen van COVID-19. Het co-

ronavirus brengt voor sommige mensen enorme angst mee en dat kan tot benauwdheid leiden. Als je twijfelt, moet je je laten onderzoeken maar het is belangrijk een onderscheid te maken.»

Met de hittegolf die voor de deur staat, stijgt ook de kans dat we het benauwd krijgen bij het dragen van een mondmasker en daarom geeft ademcoach Katrien Geeraerts enkele tips om het hoofd koel te houden.

ADEMHALING

«Blijf vooral normaal ademen. Haal langzaam adem door je neus en leg je handen op de buik of de onderste ribbenkast, die naar buiten geduwd worden. Adem nadien via de mond weer uit. Probeer ook eens langer uit dan in te ademen. Hyperventilatie geeft je namelijk het gevoel dat je te weinig zuurstof hebt, terwijl je er eigenlijk te veel hebt. Moet je urenlang een mondmasker dragen, probeer dan even een adempauze in te lassen. Dat kan door buiten even frisse lucht op te halen.»

HOUDING

«Ontspan je houding zowel al staand



Ademcoach Katrien Geeraerts geeft tips over hoe je angstaanvallen en hyperventilatie kan voorkomen bij het dragen van een mondmasker. Foto tv

als al zittend. Recht je rug wat. Houd je nek in het verlengde van je ruggengraat. Vermijd het klemmen van je kaken en tanden.»

AANVAARDJE ANGST

«Angst is niet ongewoon bij diegenen die voor het eerst een masker dragen. Gezichtsmaskerangst kan erger zijn bij mensen met een voorgeschiedenis van een angststoornis (vooral paniekstoornis) en claustrofobie.»

AANVAARDJE MONDMASKER

«Oefen thuis met het dragen van het mondkapje. Doe dat wanneer je rustig zit en adem kalm in en uit. Nadien wandel je eens door de woning. Probeer

daarna een half uurtje een mondmasker op te houden terwijl je een boek leest. Kies daarbij het mondkapje dat het best bij je past. Een chirurgisch exemplaar is doorgaans lichter en laat het best lucht door.

Zoek een mondmasker dat jou het gevoel geeft zoveel als mogelijk ongehinderd te kunnen ademen. Herinner je er ook regelmatig aan dat mondmaskers veilig zijn.»

DRINK REGELMATIG

«Goed gehydrateerd blijven is belangrijk voor de ademhaling. Door de hele dag door water te drinken, blijven de slijmvliezen in je longen vochtig waardoor de longen beter functioneren.»