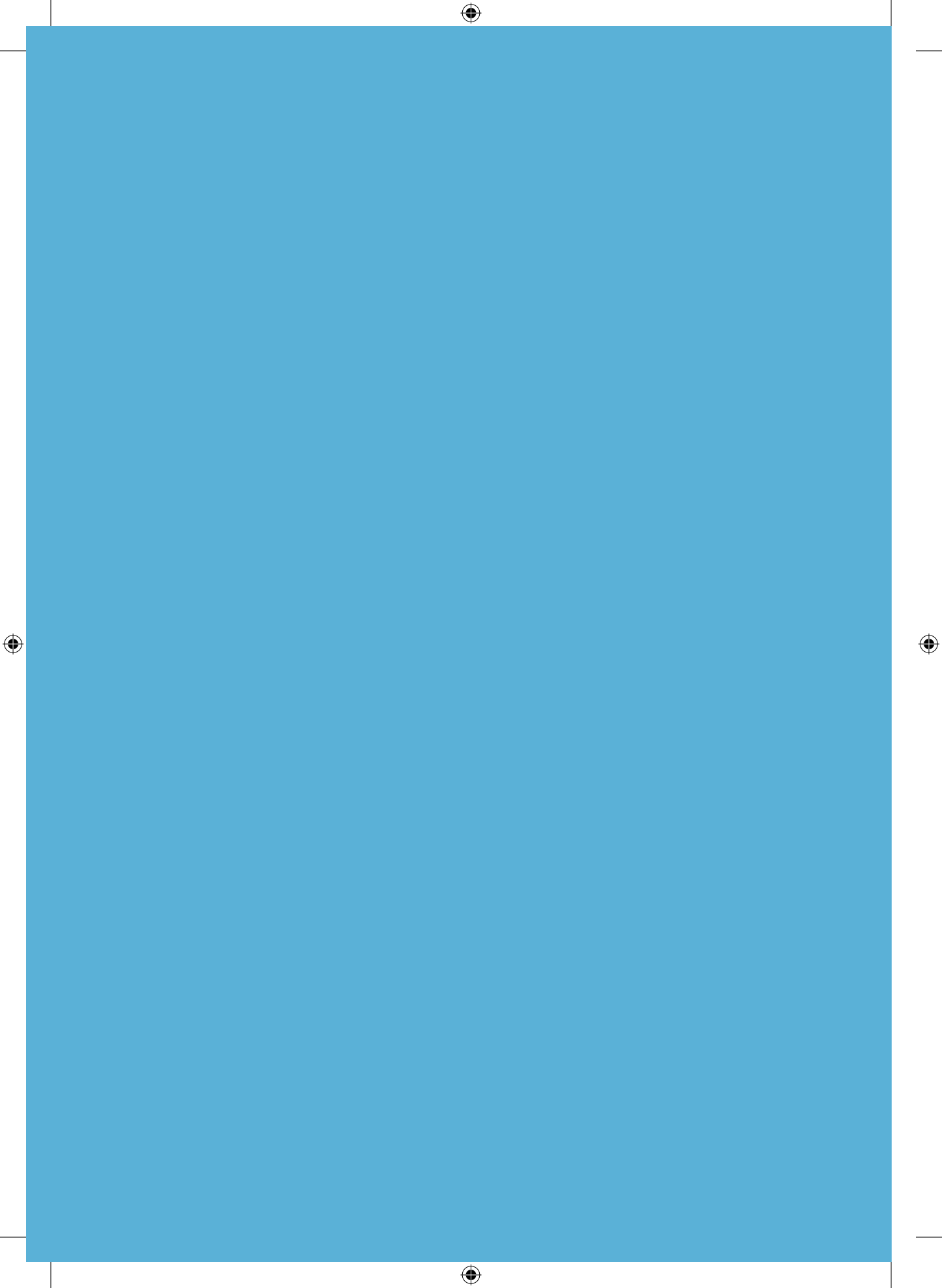


WERKBOEK
HYPERVENTILATIE,
ANGST EN PANIEK



KATRIEN GEERAERTS
NICOLE SMIT

WERKBOEK
HYPERVENTILATIE,
ANGST EN PANIEK

MET EEN VOORWOORD VAN
PROF. DR. STEVEN LAUREYS

Manteau

*Voor de cases in dit boek worden situaties van cliënten beschreven;
de gebruikte namen zijn fictief.*

© 2020 Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen
en Katrien Geeraerts & Nicole Smit

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

www.biofeedbacktraining.be
www.hyperventilatiecoach.nl

Teksten: Katrien Geeraerts & Nicole Smit
Illustraties: Dominic Van Heupen
Auteursfoto Katrien Geeraerts: David Legreve
Auteursfoto Nicole Smit: Nienke Husslage
Omslagontwerp: Dominic Van Heupen
Vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

Disclaimer: het toepassen van de adviezen uit dit boek is voor rekening van de lezer. De auteur kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor negatieve gevolgen die voortvloeien uit een verkeerde interpretatie van de adviezen. Raadpleeg bij twijfel altijd je arts.

ISBN 978 90 223 3768 4
NUR 740 / 770 / 860
D/2020/0034/250

Inhoud

Voorwoord prof. dr. Steven Laureys	11
Ons verhaal	13
Een onzichtbare beperking	17
De opbouw van dit boek	19

DEEL 1	23
---------------	----

De theorie – de symptomen

Hyperventilatie	24
Wat is hyperventilatie?.....	24
Twee vormen van hyperventilatie.....	24
De oorzaak van hyperventilatie.....	26
Het stressmechanisme.....	28
Het autonome zenuwstelsel.....	28
De drie breinen.....	30
De stressrespons.....	33
Het oersysteem.....	33
Het oersysteem in actie.....	33
Reactie op het oersysteem.....	34
Het dijkeffect.....	35
Hyperventilatie, een lichamelijke reactie.....	43
De klachten en symptomen.....	46
Een bepaald type persoon.....	51
Een grote interne belevingswereld.....	53
Onzekerheid en machteloosheid.....	55
Een multidisciplinaire aanpak.....	56
Tips bij het hyperventileren.....	57

De ademhaling	59
Het ademcentrum	59
Hoe weet ik of ik verkeerd adem?.....	61
E-mailapneu.....	61
Wat is een normale ademhaling?	62
Zes à tien keer per minuut.....	62
De neusademhaling.....	63
Wat als je neus verstopt is.....	64
De buikademhaling.....	65
Hoe kan ik mijn ademhaling verbeteren?.....	65
Opdracht: bewust worden van je ademhaling.....	66
Oefening met je voeten	67
Oefening met je vingers.....	67
Oefening met je hand.....	67
 Angst en paniek	 69
Wat is angst?	70
De vicieuze cirkel.....	71
Denkfouten bij angst	73
De gradaties van angst	75
Verschillende soorten angst.....	77
De paniekaanval.....	79
Tips voor de acute paniek	81
Concentratieverlies: een gevolg van angst en paniek.....	83
 Medicatie: de oplossing?	 84

Inzicht – patronen

Mindset	88
Een dagboek.....	88
Voor in je dagboek.....	90
Dagboekvoorbeeld 1.....	91
Dagboekvoorbeeld 2.....	92
Dagboekvoorbeeld 3.....	93
Uitschrijven van je paniekaanval.....	95
Voor in je dagboek.....	95
Voorbeeld: thuis op de bank.....	96
Voorbeeld: in de supermarkt.....	97
Voorbeeld: in een restaurant.....	98
Interne dialoog.....	99
Gesprek met jezelf.....	99
Een kleine test.....	101
Gesprek met de ander.....	102
Acceptatie.....	103
Voor in je dagboek.....	103
Visualisatie.....	108
Voor in je dagboek.....	108
Dankbaarheid.....	109
Voor in je dagboek.....	109
Maak het bespreekbaar.....	110
Tips voor je naasten.....	111
Dingen die je beter niet zegt.....	112
Wat je wel kunt doen.....	113
Bepaalde gewoontes.....	115
Terugval.....	117
Voor in je dagboek.....	117

Houding en spierspanning	118
Je houding.....	118
Voor in je dagboek.....	118
Wat is een goede, rechte houding?.....	122
Pijn op de borstkas.....	124
Spanning middenrif.....	124
Je schouders.....	125
Je nekspieren.....	128
Kaakklemmen.....	130
Oefening baart kunst.....	130
Ontspanningsoefeningen.....	131
Voor in je dagboek.....	134

DEEL 3 139

Kennis – levensstijl

Voeding	140
Een stabiele bloedsuiker.....	140
Aanbevolen extra's.....	142
Te vermijden of te schrappen.....	145
Voor in je dagboek.....	146
Beweging	147
Paniek tijdens het sporten.....	147
Bewegingsadvies.....	148
Wandelen als probleemoplosser.....	148
Tips voor tijdens het bewegen.....	149
Voor in je dagboek.....	150
Slaap	151
Persoonlijke slaapbehoefte.....	152
Piekergedachten.....	153
Tips om beter te slapen.....	154
Voor in je dagboek.....	157

Doseren	158
Je energie doseren.....	158
Opnieuw leren voelen.....	159
Gerichte aandacht op het moment.....	161
Wanneer het beter gaat	162
De kracht van de stilte	163
Rust in je brein	164
Meditatie, mindfulness en hartcoherentie	165
Meditatie	165
Hartcoherentie	168
Conclusie	174
Nawoord	176
Mondmaskertips.....	177
Bibliografie	181
Dankwoord	182
Over de auteurs	185
Katrien Geeraerts.....	185
Nicole Smit.....	187

