

Adem. Voel. Kom terug.

DIRECTE HULP BIJ PANIEK & HYPERVENTILATIE

Wat je NU kunt doen als je voelt
dat het mis dreigt te gaan

Tanja Stessens

life coach · stress- & burnoutcoach
orthomoleculair therapeut

Je lichaam slaat alarm — maar je bent veilig

Als je begint te hyperventileren of in paniek raakt, reageert je lichaam alsof er gevaar dreigt. Je ademhaling versnelt, je hart klopt sneller, je voelt tintelingen. Dit is je zenuwstelsel — geen teken dat er iets mis met je is. Het is een overlevingsreactie die je kunt leren ombuigen.

01 Hyperventilatie

Je ademt te snel en te oppervlakkig. CO daalt, de zuurstofbalans raakt verstoord. Tintelingen in handen, duizeligheid en hartkloppingen volgen.

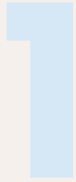
02 Paniekaanval

Je sympathisch zenuwstelsel gaat in alarmstand. Adrenaline stijgt. Je lichaam bereidt zich voor op vluchten of vechten — ook als er geen echt gevaar is.

03 Wat helpt

Je parasympathisch zenuwstelsel activeren via adem, zintuigen en gerichte aandacht. De volgende pagina's laten je precies zien hoe.

STAP 1



Stop. Erken wat er gebeurt.

Zeg innerlijk: 'Ik voel paniek opkomen. Mijn lichaam reageert. Ik ben veilig. Dit gaat voorbij.'

Erkenning activeert je prefrontale cortex en vermindert de alarmreactie van je amygdala. Simpele woorden van veiligheid sturen andere signalen naar je zenuwstelsel.

STAP 2

De fysiologische snik

De snelste manier om je zenuwstelsel te resetten:

Adem DIEP in door je neus

Neem dan nog een KORTE extra inademing bovenop

Adem LANG en LANGZAAM uit door je mond

Herhaal 3 keer - voel hoe je hartslag daalt

Stap voor stap terug naar rust

3

5-4-3-2-1 — ankeren in het nu

Noem (in je hoofd of hardop):

5 dingen die je ZIET · 4 dingen die je VOELT (textuur, temperatuur)

3 dingen die je HOORT · 2 dingen die je RUIKT · 1 ding dat je PROEFT

4

Koud water op je polsen of gezicht

Koude activeert je duikreflex: je hartslag vertraagt automatisch. Hou je polsen onder koud stromend water of houd een ijsblokje vast. Een directe, fysieke manier om je zenuwstelsel te kalmeren.

5

Beweeg of schud je lichaam los

Adrenaline wil bewegen. Loop even rond, schud je handen, stamp zachtjes met je voeten op de grond. Dit helpt stresshormonen af te voeren en stuurt veiligheidssignalen naar je zenuwstelsel.

NA DE STORM

Wat te doen als het voorbij is

Na een paniek- of hyperventilatie-episode is je lichaam uitgeput. Dat is normaal. Gun jezelf rust.

Drink een glas water

Ga zitten of liggen

Schrijf op wat je voelde

Praat erover met iemand

Wanneer professionele hulp zoeken?

Keren klachten regelmatig terug of hebben ze grote impact op je dagelijks leven? Zoek dan begeleiding. Dit hoeft niet alleen.

OVER TANJA

Tanja Stessens

Life coach

Stress- & burnoutcoach

Orthomoleculair therapeut

Ik help mensen die vastlopen door stress of paniek om stap voor stap terug te keren naar rust, veerkracht en zichzelf.

Vanuit mijn praktijk in Lokeren combineer ik life coaching met orthomoleculaire therapie en inzichten uit de kPNI – voor een aanpak die zowel je hoofd als je lichaam ondersteunt.

Of je nu de eerste signalen van overbelasting herkent of al langer worstelt: ik begeleid je met warmte en diepgang.

Klaar voor de eerste stap?

Boek een gratis kennismakingsgesprek via blissandbloom.be of mail tanja@blissandbloom.be

blissandbloom.be