

Alexander Odijk

Hoera, ik heb hyperventilatie



Uitgeverij Ankh-Hermes bv – Deventer

CIP-gegevens
ISBN: 978 90 202 03547
NUR: 860
Trefwoord: hyperventilatie

© 2009 Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Dit boek is niet heel dik, dat hoeft ook niet.

**Ik had zelf maar twee uur nodig om, voor altijd,
van hyperventilatie af te komen.**

Dat mag jou niet heel veel meer tijd kosten.

Inhoud

Voorwoord 9

DEEL 1

Binnen twee uur voor altijd af van hyperventilatie

Beleef mijn verhaal	13
Mijn eerste aanval	17
Wat is hyperventilatie?	21
Wat zijn de klachten?	24
Waarom ben je zo angstig?	27
Oorzaken van een verkeerde ademhaling	30
Nog meer aanvallen	34
Aanvallen 'onder controle'	38
En dan ... het besef	41
Lente in oktober	49
Ben jij een slachtoffer?	50
Heb jij een aanwijsbare aanleiding?	55
Conclusie	59
Samenvatting	61
De periode na het besef	64
Wat is de functie van hyperventilatie?	66
De geest en het lichaam	70
Waar ben je bang voor?	73
Nu jij!	77

DEEL 2

Voorbeelden om jouw gedachten voor altijd de juiste te laten zijn

Inleiding 83

Voorbeeld 1 – Een raar gevoel in mijn hoofd 85

Voorbeeld 2 – Help, ik heb diarree 87

Voorbeeld 3 – Ik ben zo moe 89

Voorbeeld 4 – Weer naar de huisarts 91

Voorbeeld 5 – Ik heb angst voor autorijden 93

Voorbeeld 6 – Hyperventilatie na koffiedrinken 95

Voorbeeld 7 – Ik heb steeds tintelingen 97

Voorbeeld 8 – Blauwe aderen 98

Voorbeeld 9 – Nu dit weer 99

Voorbeeld 10 – Ik val steeds meer af 100

Voorbeeld 11 – Stress op mijn werk 101

Weten is winnen 104

Voorwoord

Je hebt alleen de titel nog maar gelezen en nu zul je misschien wel kwaad op me zijn.

Ervan uitgaande dat je dit boek in handen hebt omdat je last hebt van hyperventilatie of zelfs chronische hyperventilatie, zul je misschien vinden dat ik met zo'n titel de spot drijf met dat wat jouw leven beheerst, dag in dag uit. De ellende, de angst voor een aanval, de angst dat het leven nooit meer wordt als vroeger: dat kan toch niet vallen onder de noemer 'hoera!'?

En toch kan ik je vertellen dat deze zin voor mij waarheid is. Ooit kon ik dat ook niet geloven. Gek werd ik in de periode dat ik met een plastic zakje in mijn broekzak liep en bijna de hele dag de spanning door mijn lijf voelde stromen. De periode dat ik nachten wakker lag omdat ik niet eens durfde te slapen, bang om niet meer wakker te worden. Dat ik dacht echt gek te worden als iemand het over de dood had of als ik op bezoek moest in een ziekenhuis ...

De titel is dan ook niet: 'Hoera, ik hyperventileer'. Dat zou duiden op het móment dat het echt mis is, vreselijk. Het besef van wat hyperventilatie werkelijk is en hoe het werkt, is voor mij de sleutel geweest om van mijn hyperventilatie af te komen. Sterker, het moment dat ik overtuigd 'Hoera, ik heb hyperventilatie' kon roepen, het moment dat ik serieus blij was dat alles wat ik voelde veroorzaakt werd door hyperventilatie, was het moment dat ik de hyperventilatie overwon.

Na enkele jaren hyperventileren, waarvan één jaar zeer intensief, kwam bij mij het besef. Daarvoor had ik maar twee uur nodig. Na deze openbaring begon een nieuw leven, ik voelde mij zoals ik me jaren niet gevoeld had. Niet alleen toen. Na

dat moment, we zijn nu meer dan zes jaar verder, heb ik nooit meer gehyperventileerd. Geen seconde.

Met dit boek hoop ik jouw ogen te openen op de manier zoals dat bij mij gebeurde. Daarom wil ik je mijn hele verhaal vertellen.

Ik ben geen dokter, ik ben geen psycholoog. Mensen die daar wel voor gestudeerd hebben, zullen het wellicht met een aantal van mijn uitspraken niet helemaal eens zijn. Maar ach, dat interesseert mij eigenlijk niets. Dit is mijn verhaal en of het nu echt wetenschappelijk onderbouwd is of niet: ik ben van mijn hyperventilatie af!

Als je echt last hebt van hyperventilatie is de kans groot dat je al van alles geprobeerd hebt om ervan af te komen en nu beweert ik dat het op te lossen is door het lezen van dit boek. Ik kan me voorstellen dat je denkt: dit kan niet effectief zijn, dit klinkt te simpel. Maar toch is het waar. Hyperventilatie wordt veroorzaakt door een verkeerde gedachte, een 'leugen' die spookt door je hoofd. Met dit boek laat ik je zien wat die gedachte is. Als je vervolgens begrijpt hoe die leugen in elkaar steekt, hoeft je verder niets te doen. De verkeerde gedachte verdwijnt en daarmee de hyperventilatie.

Al geloof je nu niet dat je het ooit zult kunnen, na het lezen van mijn verhaal hoop ik dat ook jij hardop kunt zeggen: 'Hoera, ik heb hyperventilatie'. Als je dat straks vol overtuiging kunt, is de kans bijzonder groot dat deze zin direct verandert in: 'Hoera, ik had hyperventilatie'. De oorzaken van de hyperventilatie verdwijnen namelijk precies op dat moment als sneeuw voor de zon.

DEEL 1

Binnen twee uur voor
altijd af van
hyperventilatie

Beleef mijn verhaal

Lees dit boek van het begin tot het eind. De volgorde van vertellen heeft als doel om je stap voor stap mee te nemen op het pad dat ik zelf heb afgelegd. Laat alles goed tot je doordringen, begrijp wat je leest, herken waar mogelijk wat je leest. Ga terug in je eigen gedachten en ervaringen om te beseffen dat je soortgelijke situaties hebt meegemaakt. Je hoeft ze in gedachten niet opnieuw te beleven, dat wil ik je niet aandoen. Maar, om ook bij jou het spreekwoordelijke kwartje te laten vallen, is het goed een parallel te trekken tussen jouw en mijn verhaal.

Hyperventilatie begint meestal vanuit een (onopgemerkte) spanning.

Bij mij leek het echter te beginnen vanuit 'het niets'. Geen enkele aanwijzing leek er te zijn voor zorgen of stress. Het verhaal dat ik vertel, begint dan ook niet met een aanwijsbare reden: geen enge ziekte of traumatische ervaring die de aanleiding van dit alles zou kunnen zijn.

Mocht dat bij jou wel zo zijn, dan is er een duidelijk aanwijsbare reden die jou in een situatie van zorgen gebracht kan hebben: is er een ziekte bij jou of iemand in je omgeving geconstateerd of heb je een afschuwelijke ervaring gehad die bij jou duidelijk het startpunt is van hyperventilatie, ook dan is dit boek voor jou. Die oorzaak kunnen we niet zomaar wegnemen, maar dat betekent niet dat hyperventilatie daar logischerwijs voor altijd het gevolg van zal moeten zijn.

Lichaam en geest zijn gebouwd om zo'n tegenslag aan te kunnen. Als hyperventilatie echter het gevolg hiervan is, is er ergens iets misgegaan. In een apart hoofdstuk geef ik aandacht aan situaties waar dit voor geldt. Belangrijk is echter dat je, tij-

dens het lezen van mijn verhaal niet steeds denkt dat er voor jou wel een reden is waarom je hyperventileert. Het is eenvoudig jezelf als slachtoffer te zien en te accepteren dat hyperventilatie in je leven gekomen is omdat daar een heel aanwijsbare oorzaak voor is; dat die oorzaak niet verdwijnt en dat de hyperventilatie daarom ook niet zal verdwijnen. Maar geloof me: zelfs het slechtste nieuws kun je verwerken zonder dat hyperventilatie het gevolg is. Zolang je maar niet in de val trapt die hyperventilatie eigenlijk is.

Er zijn vele methodes ontwikkeld om hyperventilatie de baas te worden. Bijna al deze methodes pakken het 'technisch' aan. Ze leren je hoe je (anders) moet ademen, welke voeding je moet ontwijken of juist tot je moet nemen. Ze vertellen je ook welke situaties je moet ontlopen om hyperventilatie niet in gang te zetten. Al deze methodes zijn een pleister die de wond laat stoppen met bloeden, maar deze niet laat verdwijnen. Deze pleisters zijn stuk voor stuk handige hulpmiddelen om het ongemak te verzachten en om je lichaam te helpen weer normaal te functioneren. Echter, hyperventilatie is in wezen geen lichamelijk (technisch) probleem. De lichamelijke problemen zijn een gevolg van de werkelijke oorzaak en die oorzaak zit in je hoofd, je gedachten. Zolang deze niet worden aangepakt, zul je pleisters moeten blijven plakken.

In dit boek zal ik je laten zien welke gedachten de motor zijn van jouw hyperventilatie. Ik zal je laten beseffen hoe je anders moet en kunt denken opdat de technische gevolgen achterwege blijven, en daarmee hyperventilatie geen kans te geven.

Denk niet: ik lees dit boek en dan ben ik van mijn hyperventilatie af. Om succes te hebben, moet je geloven, begrijpen en 'voelen' wat je leest. Laat alles goed tot je doordringen. Om hyperventilatie uit te schakelen moet je 'een knopje omzetten'. Dat kan helaas niet zoals bij een televisie, door er eenvoudigweg op te drukken. Was het maar zo makkelijk. Dit knopje zit in je manier van denken, in de software, en schakelt vanzelf uit als je op de juiste manier denkt. Ik heb voor mijzelf die manier gevonden. Met dit boek zal ik jou daarbij helpen. Op het moment dat je beseft dat jouw gedachte verkeerd, een leugen is,

lost deze verkeerde gedachte direct op en daarmee ook je hyperventilatie.

Neem niet zomaar aan wat je leest. Gelóóf het. Het is waar, ik ben het bewijs. Maar geloven alleen is niet genoeg. Geloof is ook de basis om te begrijpen en te weten. Pas als je ook begrijpt en wéét dat het waar is, zul je beleven dat het waar is.

Vraag je eens af ...

Na elk hoofdstuk stel ik een aantal vragen. De bedoeling is dat je steeds even de tijd neemt om goed over het antwoord na te denken. Bekijk jouw verhaal daarbij van een afstand, denk niet bij elke zin hoe erg het voor jou is, maar zet alleen de feiten op een rij.

Kun jij je het gevoel van een hyperventilatie-vrij leven herinneren? Hoe voelde dat?

Kun jij je het gevoel van een echte heerlijke lentedag herinneren? Hoe voelde dat?

Heeft de hyperventilatie het gevoel op een lentedag veranderd?

Heeft de hyperventilatie de herinnering aan een lentedag veranderd?

Geloof jij nog dat je een hyperventilatie-vrij leven kunt leiden?