

Hyperventilering

Att hyperventilera innebär att andas för mycket. När man har ångest kan det kännas som om man inte får tillräckligt med luft, därför är det vanligt att man börjar hyperventilera/överandas. Ofta andas man snabbt och ytligt med bröstkorgen då man hyperventilerar. Man andas då in mer syre i kroppen än vad kroppen behöver.

Blodkärlen drar ihop sig vilket innebär att man får mindre blod till t.ex. hjärnan. Eftersom hyperventilering också leder till att hemoglobinet minskar sin förmåga att transportera syre innebär detta att den minskade mängd blod som kommer till hjärnan också innehåller mindre mängd syre. *Trots att man andas mer får hjärnan alltså mindre syre!* Detta kan ge en upplevelse av förvirring, yrsel, andfåddhet, dimsyn, överklighetskänslor och svårigheter att tänka klart.

Trots att man andas mer kan man alltså få en känsla av att man håller på att kvävas.

Hyperventilering leder också till att man kan få domningar, stickningar, klibbiga och kalla händer och stela muskler. Människor som hyperventilerar andas ofta med bröstkorgen, vilket kan leda till spänningar i bröstkorgen. Den som hyperventilerar känner sig ofta varm, uppjagad och svettig.

En del människor som hyperventilerar brukar också sucka eller gäspa. Eftersom det är jobbigt att hyperventilera kan det leda till en känsla av utmattning.

Hyperventilering är inte farligt men kan vara en bidragande orsak till vidmakthållande av ångest.

Hyperventilering är ett inlärt beteende. Det går alltså att lära om. Du kan lära dig att istället för att andas snabbt och ytligt med bröstkorgen (hyperventilera) – andas med lugna och djupa andetag med diafragman/magen.

Lägg en hand på bröstet och en hand på magen. Försök att ha munnen stängd då du andas. Försök att få handen på magen att röra sig mer än handen på bröstet när du andas in. Om du vill kan du spänna ut magen lite försiktigt när du andas in, ungefär som om magen skulle vara en ballong som du blåste upp. Du kan t.ex. räkna till 3 när du andas in ”med magen” och därefter räkna till 5-6 när du andas ut. Försök att andas ut aningen längre än du andas in. Alternativt kan du räkna till 3-5 när du andas in, räkna till 3-5 när du andas ut och därefter ta en paus så länge som känns bra..

För att lära in en mer lugnande andning kan du förslagsvis sätta av tid vid fem tillfällen varje dag då du några minuter medvetet andas enligt ovan. Dessa övningsstunder kommer sedan påverka din andning övrig tid då du kommer att börja andas på detta mer lugnande sätt automatiskt.

Ju mer du övar desto bättre kommer det gå att lära in en mer lugnande andning.