

BETER ADEMHALEN DOOR JE MONDMASKER EN ANGSTAANVALLEN VOORKOMEN

Mondmaskers behoren tot onze dagelijkse outfit, maar lang niet bij iedereen loopt dat even vlot. Het aantal mensen dat hierdoor af te rekenen krijgt met angstaanvallen, is niet onbelangrijk.

10 tips voor een vlotte ademhaling met mondmasker

- 1.** Blijf in- en uitademen door je neus, net zoals je zou doen zonder mondmasker. Een rustige ademhaling geeft je brein en je hart het signaal dat alles onder controle is.
- 2.** Let op je intonatie bij het spreken en hou het op lage tonen. Blijf normaal spreken. Luider spreken door je mondkapje laat je beter achterwege.
- 3.** Hou je schouders laag. Van zodra je je schoudergordel optrekt, zal je hoger op de borst gaan ademen in plaats van de gewenste middenrifademhaling die tot rust brengt.
- 4.** Probeer het mondmasker te zien als een oplossing in plaats van een bedreiging of een deel van je probleem. We zullen dit nog een hele poos moeten dragen, dus het komt erop aan je aan te passen..
- 5.** Neem je mondmasker regelmatig eens af of las een pauze in, zeker als je het langere tijd moet dragen. Zoek tijdens je pauze even de buitenlucht op of doe enkele ademhalingsoefeningen, waarbij je bewust korter inademt en langer uitademt.
- 6.** Wissel tijdig van mondmasker. Zeker om de 3 à 4 uur of zodra je voelt dat er sprake is van condensatie.
- 7.** Kies een mondmasker dat bij jou past. Probeer enkele modellen uit met lintjes of rekkers. De stoffen exemplaren blijken voor sommige mensen met hyperventilatie lastiger om door adem te halen dan de lichtere chirurgische wegwerpmaskers.
- 8.** Maak er een nieuwe routine van. Zorg voor een opbergdoosje of zakje waarin je je mondmaskers hygiënisch kan bewaren en waardoor je ze altijd bij de hand hebt.
- 9.** Blijf voldoende water drinken.
- 10.** Voel je een paniekaanval opkomen, ga dan je handen en polsen even verfrissen onder een koude kraan. Draag losse en zeker geen knellende kledij.