

Dit is de beste manier om te ademen als je in paniek bent



paniek Thought Catalog

Hoewel de jonge generatie van nu meer stress en angst ervaart wie dan ook in de geschiedenis, hebben ze nauwelijks handvaten om hier op een gezonde manier mee om te gaan. Gelukkig kan de juiste ademhaling je enigszins helpen.

Als je last heb van angst of paniek, is het goed om je te realiseren dat de reden negen van de tien keer iets irrationeels is. Het helpt dus vaak niet om tijdens een paniekmoment op zoek te gaan naar de logische oorzaak hiervan. De kans is nogal klein dat je helder kunt denken. Dat maakt het niet aanstellerig of overdreven, maar wel een heel fysieke reactie. Je kunt je dus beter focussen op je lichaam, en daar kan ademhaling je goed bij helpen.

Minder paniek

Volgens expert Stephen Porges kan ademhaling je helpen om op een makkelijke manier een ontspannen staat te bereiken. Door alleen al bewust te ademen, kun je je beter gaan voelen. Verder helpt het om langer uit dan in te ademen. In je lichaam wordt dan een signaal gegeven aan het parasympatische systeem, een systeem binnen je zenuwstelsel, dat we rust mogen en kunnen nemen en dat we veilig zijn.

[Dit vind je vast ook interessant: Adem in. Adem uit. Hoe je met ademhaling trauma's en spanning kunt loslaten.](#)

Ademhalingsoefening

Maar hoe doe je dat precies? Om te beginnen kun je naar een plek gaan waar je je rustig en veilig voelt. Hier ga je even zitten of liggen, op een manier die bij jou past. Het kan ook fijn zijn om je voeten stevig op de grond te zetten bij deze oefening.

Je handen leg je op je buik. Dan adem je diep in door je neus, waarbij je handen voelen hoe je buik zich uitzet. Bij je [uitademing](#) voel je je buik weer intrekken. Probeer om je uitademing twee keer zo lang te maken als je inademing. Vier seconden inademen, vier seconden je adem vasthouden en acht seconden uitademen is bijvoorbeeld een fijne techniek.

Dagelijks oefenen

Natuurlijk kun je deze ademhalingsoefening doen op momenten dat je enorm veel paniek ervaart. Maar door bewuste ademhaling vaker te oefenen, bijvoorbeeld elke dag of elke week, kun je nog beter omgaan met gevoelens van paniek.

Er zijn allerlei verschillende technieken op dit gebied – zoek vooral uit wat goed bij jou past. Soms kan het ook fijn zijn om een rustige plek te visualiseren of juist een bepaalde spreuk in gedachte te nemen. Het is vooral heel belangrijk om te doen wat goed voelt voor jou. Luisteren naar je lichaam is hierbij heel belangrijk, want in momenten van paniek helpen je gedachten je waarschijnlijk niet.

Meer over de kracht de ademhaling?

- [Wat diep ademhalen doet met je lichaam \(spoiler: het heeft helende krachten\)](#)
- [Mediteren: je ademhaling is het allerbelangrijkste en dit is waarom](#)
- [Deze ademhalingstechnieken zorgen voor een fysieke en emotionele healing](#)