

# Klachten

.Een te hoge en/of te snelle ademhaling kan lichamelijke en psychische klachten tot gevolg hebben. Hieronder zijn enkele klachten beschreven. Herkent u zicht hierin neem dan vrijblijvend contact met ons op

---

## Algemeen

Vermoeidheid

- Prikkelbaar
- Slaapproblemen
- Moeite met helder denken
- Afwezig gevoel
- Moeite met praten
- Snel vermoeid raken

## Psychische klachten

- Angst
- Angstdromen
- Doodsangst
- Bezorgdheid
- Hypochondrie (angst voor ziekte)
- Huilbuien
- Neerslachtigheid
- Depressiviteit
- Fobieën
- Onrust
- Innerlijke spanning
- Burn-out klachten

## Spieren

- Spierpijn en gewrichtspijn
- Stijfheid vingers handen
- Bevende handen
- Dood of tintelend gevoel in vingers handen
- Dood of tintelend gevoel in voeten
- Dood of tintelend gevoel in het gezicht
- Trillingen
- Koude rillingen
- Slap of zwaar gevoel in je benen

## Zenuwstelsel

- Hoofdpijn, gevoel van een band om je hoofd
- Duizeligheid
- Gevoel van flauw vallen
- Dubbelzien
- Flauw vallen
- Lage rugpijn
- Licht gevoel in je hoofd
- Vaak urineren
- Duizeligheid bij zitten en of liggen
- Oorsuizingen/pieptoon
- Wazig zien of zwart voor de ogen
- Nek en schouderklachten

---

## Long en luchtwegen

- Hyperventilatie
- Kortademigheid
- Ademnood
- Ademnood, vooral 's nachts

## Spijsvertering

- Opgeblazen gevoel
- Diarree/Obstipatie
- Pijn in de maagstreek
- Misselijkheid
- Winderigheid
- Boeren/Oprispingen

## Hart en vaten

- Hartkloppingen
- Overslaan van je hart
- Pijn op de borst
- Koude klamme handen
- Transpireren

- Vaak zuchten geeuwen
- Prop in je keel
- Benauwdheid gevoel
- Druk op de borst
- Keelkriebels, kuchen
- Frequent ademen, hijgen
- Pijnlijke ademhalingspiers

- Hikken
- Braken
- Droge mond