

Crisiskaart

Je noodplan voor de eerste minuten van een paniekaanval.

Printen, bewaren op je telefoon, of in je portemonnee stoppen.

1

STOP Herken het moment

Je bent niet in gevaar. Dit is een paniekaanval — het voelt verschrikkelijk maar het is niet gevaarlijk. Het gaat voorbij. Zeg in stilte tegen jezelf: "Dit is paniek. Het is niet echt gevaar. Het gaat voorbij."

2

ADEM 4-7-8 ademhaling

Adem in door je neus — tel tot 4. Houd vast — tel tot 7. Adem uit door je mond — tel tot 8. Herhaal dit minimaal 4 keer. De lange uitademing activeert je nervus vagus en vertraagt je hartslag.

3

VOEL 5-4-3-2-1 verankering

Noem 5 dingen die je ziet. 4 dingen die je kunt aanraken. 3 dingen die je hoort. 2 dingen die je ruikt. 1 ding dat je proeft. Dit brengt je terug in het nu.

4

AARD Voeten op de grond

Druk je voeten stevig op de grond. Voel het contact. Voel het gewicht van je lichaam. De grond houdt je vast. Altijd al. Je hoeft jezelf niet alleen vast te houden.

5

WACHT Het gaat voorbij

Een paniekaanval duurt gemiddeld 10-20 minuten. Het voelt als een eeuwigheid, maar het heeft een einde. Blijf ademen. Blijf bij je voeten. De storm gaat voorbij. Hij gaat altijd voorbij.

In nood?

113 Zelfmoordpreventie: bel 113 of chat via 113.nl

Huisartsenpost: bel je eigen huisarts of de HAP in je regio

Spoedlijn GGZ: bel 0800-0113

De grond houdt je vast. Altijd al.

Gewoon Even — Voor als gewoon even niet meer lukt.

Dit is geen medisch advies. Bij aanhoudende klachten, neem contact op met je huisarts.