

Applied tension:

Sommige mensen hebben een verhoogde neiging tot flauwvallen bij het zien van bloed, injecties of letsel. Er treedt op zo'n moment een zeer sterke verlaging van de hartslag en de bloeddruk op, waardoor u kunt flauwvallen.

Om dit tegen te gaan kunt u leren uw bloeddruk tijdelijk te verhogen door uw spieren aan te spannen volgens onderstaande techniek.

Deze spanningstechniek heet "applied tension".

1. Neem plaats in een comfortabele stoel.
2. Span al uw spieren maximaal aan, inclusief de spieren van armen, borst, benen en gezicht.
3. Houd dit gedurende 10-15 seconden vol. Meestal voelt u een warme stroom of een warm gevoel in uw hoofd, dit is dan een teken om te stoppen.
4. Neem gedurende 20-30 seconden rust in normale (dus niet speciaal ontspannen) toestand.
5. Herhaal de voorgaande stappen 5 maal.
6. Oefen dit bovenstaande 5 maal per dag (5 spannings- en ontspanningscycli) gedurende een week. Als u bij het oefenen hoofdpijn krijgt, moet u de druk van het aanspannen van de spieren verminderen.

U oefent de techniek eerst in een vertrouwde omgeving. Wanneer u hem goed in de vingers heeft kunt u geleidelijk aan de situatie waar u bang voor bent worden blootgesteld. Zo leert u kleine signalen van bloeddrukverlaging te signaleren en hierop te reageren met het spannen van de spieren.