

## כיצד לבדוק אם סובלים מנשימת יתר?

התופעות הנלוות לנשימת יתר לעתים קרובות אינן נתפשות כקשורות לנשימה. לדוגמה הזעה בכפות הידיים או תחושה של "ריחוף" לא נראה קשור לאוויר הנכנס ויוצא מהגוף. ובכל זאת הם בדרך כלל קשורים לנשימה לא נכונה. כדי לבדוק האם סובלים מנשימת יתר ניתן לבצע מבחן עצמי.

יש להשתמש בדרוג הבא, 0-4, עבור התופעות הבאות:

- 0 – לעולם לא
- 1 – נדיר
- 2 – לפעמים
- 3 – לעתים קרובות
- 4 – לעתים קרובות מאוד

4	3	2	1	0	1. אלרגיה, קדחת השחת, נזלת כרונית.
4	3	2	1	0	2. נשימות עמוקות, או עצירות נשימה.
4	3	2	1	0	3. נשימות מהירות.
4	3	2	1	0	4. קושי לנשום נשימות עמוקות.
4	3	2	1	0	5. נשימה דרך הפה.
4	3	2	1	0	6. נשימה מבית חזה עליון, נשימה "שטוחה".
4	3	2	1	0	7. קוצר נשימה.
4	3	2	1	0	8. כאבים בחזה (לא קשורה למחלת לב).
4	3	2	1	0	9. אף סתום, "מלא".
4	3	2	1	0	10. ריבוי ליחה.
4	3	2	1	0	11. שיעול.
4	3	2	1	0	12. התעטשויות.
4	3	2	1	0	13. חריקת שיניים בשינה.
4	3	2	1	0	14. ירידה בחוש הריח.
4	3	2	1	0	15. יובש בפה.
4	3	2	1	0	16. ידיים (או רגליים) קרות.
4	3	2	1	0	17. היגינת הפה: נטייה לדלקות חניכיים ובעיות שיניים בכלל.
4	3	2	1	0	18. נטייה לכחכח בגרון.
4	3	2	1	0	19. צלצולים באוזניים.
4	3	2	1	0	20. סחרחורת, תחושת "ריחוף".
4	3	2	1	0	21. אי סדירות של הדופק.
4	3	2	1	0	22. לחץ דם גבוה.
4	3	2	1	0	23. נטייה לחלות: התקררויות, שפעת.
4	3	2	1	0	24. נטייה לברונכיט או דלקת ריאות.
4	3	2	1	0	25. הפרעות בשדה הראיה, למשל הבזקים, קושי בראיה בלילה.
4	3	2	1	0	26. ירידה בריכוז, בלבול, שכחה.
4	3	2	1	0	27. פחד ללא סיבה (למשל מקומות סגורים).

4	3	2	1	0	28. קוצר רוח, חוסר סבלנות.
4	3	2	1	0	29. תחושת דיכאון קל.
4	3	2	1	0	30. בחילה, נפיחות בבטן, גיהוקים, גזים.
4	3	2	1	0	31. עצירות ושלשולים לסירוגין.
4	3	2	1	0	32. תשישות, חוסר אנרגיה.
4	3	2	1	0	33. ירידה בחשק המיני.
4	3	2	1	0	34. נוקשות באצבעות, או זרועות.
4	3	2	1	0	35. התכווצויות שרירים (לעתים לפנות בוקר, באיזור השוקיים).
4	3	2	1	0	36. תחושת קור, עקצוץ או הרדמות באצבעות הידיים או הרגליים.
4	3	2	1	0	37. עור יבש, או שפתיים יבשות.
4	3	2	1	0	38. הזעת בכפות ידיים, רגליים.
4	3	2	1	0	39. גלי חום או קור.
4	3	2	1	0	40. הפרעות שינה: נדודי שינה, הפסקות נשימה בשינה, נחירות, יקיצות במהלך הלילה.
4	3	2	1	0	41. כאבים בעצמות או פרקים.
4	3	2	1	0	42. כאבי ראש.
4	3	2	1	0	43. חולשת שרירים, רגליים עייפות.
4	3	2	1	0	44. חוסר יציבות ברמת סוכר בדם.
4	3	2	1	0	45. נטיה לפיהוקים, או אנחות.

לאחר שסיכמת את התוצאות, מהי המשמעות?

אם סימנת את הניקוד "3" עבור שש או יותר מן התופעות, יש לך נטיה לנשימת יתר, דפוס נשימתי קבוע, אך נסתר, של נשימה בנפח גבוה.  
אם צברת יותר מ-51 נקודות, ייתכן כי כבר עתה הנך סובל מבעיות בריאות הפוגעות באיכות חייך. יישום התרגול הנשימתי על פי שיטת בוטייקו, ותיקון הדפוס הנשימתי ייטיב עמך.

**\*\* השאלון מבוסס על שאלוני Nijmegen ו- Stark.**