

ابزار بهبود یافتن از حادثه ناگوار

تأثیر تنفس بر احساسات به دست آوردن کنترل تنفس

پس از یک حادثه ناگوار، مردم بیشتر از قبل احساس تنش و اضطراب می کنند. ارتباط نزدیکی بین این احساسات و نحوه تنفس ما وجود دارد. به عنوان مثال، هنگامی که ما ناراحت یا پرتنش هستیم، تنفس ما تندتر و سطحی تر می شود. وقتی هوا را تنفس می کنید، اکسیژن وارد شش ها و خون می شود. هنگامی که تنفس بیرون می دهید، کاربن دای اکساید خارج می شود. بدن ما برای عملکرد صحیح به تعادل مناسب اکسیژن و کاربن دای اکساید نیاز دارد.

با کنترل کردن تنفس، می توانیم به طور مؤثری با تنش و احساسات قوی در هنگام بروز آنها مقابله کنیم. تنفس کنترل شده با بازگرداندن تعادل اکسیژن و کاربن دای اکساید در بدن به کاهش احساسات ناراحت کننده کمک می کند که به نوبه خود استرس فیزیکی را در بدن کاهش می دهد.

تنفس سریع/عصبی

وقتی استرس یا تنش داریم تمایل داریم سریعتر از حد معمول نفس بکشیم. وقتی خیلی سریع نفس می کشیم، اکسیژن بیشتری نسبت به نیاز بدن دریافت می کنیم و کاربن دای اکساید زیادی را خارج می کنیم. این به این معنی است که غلظت کاربن دای اکساید در خون کاهش می یابد که می تواند باعث احساس سبکی سر، عرق کردن، تنش، اضطراب و حتی وحشت بیشتر شود.

تنفس کنترل شده

در طول تنفس کنترل شده، ما فقط مقدار مناسبی از اکسیژن را برای نیازهای بدن خود استنشاق می کنیم و بدن قادر به تولید مقدار مناسب کاربن دای اکساید است. این بدان معناست که بین کاربن دای اکساید و اکسیژن در خون تعادل وجود دارد که می تواند به شما کمک کند تا احساس آرامش بیشتری داشته باشید. با آرام کردن تنفس، می توانیم تنش را در بدن خود کاهش دهیم، که به نوبه خود باعث بهبود خلق و خوی ما می شود.

تمرین تنفس کنترل شده

با تمرین کردن، تمرینات تنفسی می توانند به شما کمک کنند تا به سرعت به حالت آرامش برسید. قبل از تمرین تنفس کنترل شده، واحدهای ذهنی مقیاس پریشانی (SUDS) خود را یادداشت کنید، سپس تمرین را به مدت دو دقیقه تمرین کنید.

کاملاً استرس دار										کاملاً آرام
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

تنفس کنترل شده

1. به راحتی روی یک چوکی بنشینید و پاهای خود را روی زمین بگذارید.
2. به مدت چهار ثانیه از طریق بینی یک نفس عادی (نه خیلی عمیق) بکشید.
3. دو ثانیه مکث کنید.
4. به مدت شش ثانیه به آرامی نفس بکشید. مکث کنید.
5. به آرامی نفس کشیدن را ادامه دهید، ۴ ثانیه تنفس به داخل و سپس ۶ ثانیه تنفس بیرون بدهید.

این تمرین تنفسی بطور خاص برای کمک به احساس آرامش نمودن مفید است. با تمرکز بر روی تنفس خود، می توانید متوجه شوید که تنش در بدن شما چگونه بر تنفس شما تأثیر می گذارد.

شما همچنین تأثیر بدن بر ذهن را تجربه خواهید کرد: همانطور که بدن شما آرام می شود، افکار شما هم آرام می شوند. این تکنیک تنفس راه خوبی برای آرامش و مدیریت احساسات است.

پس از پایان کار، رتبه بندی SUDS خود را دوباره ثبت کنید. ببینید که آیا SUDS شما تغییر کرده است و همچنین به تغییرات فیزیکی که در بدن شما رخ داده است توجه کنید.

کاملاً استرس دار										کاملاً آرام
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

به طور منظم تمرین کنید

به یاد داشته باشید که کنترل موفقیت آمیز تنفس نیاز به تمرین دارد. با انجام منظم این تمرین می توانید در مواقع لزوم تنفس خود را راحت تر آرام کنید.

یک مکان ساکت و آرام در خانه برای تمرین پیدا کنید - یک چوکی راحت را در مکانی انتخاب کنید که بدون سر و صدا و مزاحمت باشد. ممکن است لازم باشد به خانواده خود توضیح دهید که چه کاری انجام می دهید تا مزاحم شما نشوند.

حداقل ۵ دقیقه ورزش تنفسی خود را امتحان کنید. در ابتدا، زمانی که استرس ندارید، تنفس کنترل شده را تمرین کنید. همانطور که با تنفس کنترل شده راحت تر می شوید، می توانید در مواقعی که احساس ناراحتی یا نگرانی می کنید از این تکنیک استفاده کنید.