

பேரிடர் மனநல மையம்

# பேரிடர் மீட்புக் கருவித்தொகுப்பு

## உணர்ச்சிகளின் மீது சுவாசத்தின் விளைவு

### சுவாசத்தின் கட்டுப்பாட்டைப் பெறுதல்

பேரிடருக்குப் பிறகு, மக்கள் முன்பு இருந்ததை விட மிகவும் பதட்டமாகவும் கவலையாகவும் இருப்பதாக உணர்கிறார்கள். இந்த உணர்வுகளுக்கும் நாம் சுவாசிக்கும் முறைக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. உதாரணமாக, நாம் நீங்கள் காற்றை உட்சுவாசிக்கும்போது, ஆக்ஸிஜன் நுரையீரல் மற்றும் இரத்தத்திற்குள் செல்கிறது. நீங்கள் வெளிசுவாசிக்கும்போது, கார்பன் டை ஆக்சைடு வெளியேற்றப்படுகிறது. நமது உடல்கள் சரியாக செயல்பட ஆக்ஸிஜன் மற்றும் கார்பன் டை ஆக்சைடின் சரியான சமநிலை தேவை.

நமது சுவா மூலம் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சுவாசம் நமது உடலில் கார்பன் டை ஆக்சைடு மற்றும் ஆக்ஸிஜனின் சமநிலையை மீட்டெடுப்பதன் மூலம் துயரம் தரும் உணர்ச்சிகளைக் குறைக்க உதவுகிறது, இதனால் உடலில் உள்ள உடல் அழுத்தம் குறைகிறது.

### வேகமான/பதட்டமான சுவாசம்

நமக்கு மன உளைச்சல் அல்லது பதற்றம் ஏற்படும் போது வழக்கத்தை விட வேகமாக சுவாசிக்க முனைகிறோம். நாம் மிக வேகமாக சுவாசிக்கும்போது, உடலுக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜனை விடவும் அதிகமாக எடுத்துக்கொண்டு, அதிகப்படியான கார்பன் டை ஆக்சைடு வெளியேற்றுகிறோம். இரத்தத்தில் உள்ள கார்பன் டை ஆக்சைடின் செறிவு குறைகிறது என்பதே இதன் அர்த்தமாகும், இது உங்களுக்கு லேசான தலைச்சுற்றல், வியர்வை, பதற்றம், அதிக கவலை மற்றும் பீதியை ஏற்படுத்தலாம்.

### கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சுவாசம்

கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சுவாசத்தின் போது, நமது உடலுக்குத் தேவையான அளவு ஆக்ஸிஜனை உள்ளிழுக்கிறோம் மற்றும் உடலால் சரியான அளவு கார்பன் டை ஆக்சைடு உற்பத்தி செய்ய முடிகிறது. இரத்தத்தில் கார்பன் டை ஆக்சைடு மற்றும் ஆக்ஸிஜன் இடையே ஒரு சமநிலை உள்ளது, அது உங்களை மிகவும் அமைதியாகவும் நிதானமாகவும் இருப்பதை உணர வைக்க உதவலாம் என்பதே இதன் அர்த்தமாகும். நமது சுவாசத்தைத் தளர்த்துவதன் மூலம், நமது உடலில் உள்ள பதற்றத்தை நாம் தளர்த்தலாம், இது நமது மனநிலையை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

### கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சுவாசப் பயிற்சி

இதனை வழக்கமாகச் செய்வதன் மூலம், சுவாசப் பயிற்சிகள் விரைவாக ஓய்வு நிலையை அடைய உங்களுக்கு உதவலாம். நீங்கள் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சுவாசத்தைப் பயிற்சி செய்வதற்கு முன், உங்கள் துயரத்தின் அகநிலை அலகுகள் அளவீட்டை (SUDS) எழுதிவைத்துக் கொள்ளுங்கள், பின்னர் இரண்டு நிமிடங்களுக்குப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

முடிவதுமாக இளைப்பாறியுள்ளேன்											முடிவதுமாக மன உளைச்சலுக்கு ஆளானேன்
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

## பேரிடர் மனநல மையம்

### கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சுவாசம்

1. உங்கள் பாதங்களைத் தரையில் வைத்துக்கொண்டு வசதியாக ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.
2. நான்கு விநாடிகளுக்கு மூக்கு வழியாக வழக்கமான மூச்சை (அதிக ஆழமாக அல்லாமல்) எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. இரண்டு விநாடிகளுக்கு இடைநிறுத்தவும்.
4. ஆறு விநாடிகளுக்கு மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடுங்கள். இடைநிறுத்துங்கள்.
5. 4 விநாடிகள் மூச்சை உள்ளிழுத்தும், பின்னர் 6 விநாடிகளுக்கு மூச்சை வெளியேற்றியும், மெதுவாகத் தொடர்ந்து சுவாசியுங்கள்.

இந்த சுவாசப் பயிற்சியானது நீங்கள் அமைதி மற்றும் இளைப்பாறிய நிலையை உணர உதவுவதற்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். உங்கள் சுவாசத்தின் மீது உங்கள் கவனத்தை செலுத்துவதன் மூலம், உங்கள் உடலில் உள்ள பதற்றம் உங்கள் சுவாசத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை நீங்கள் கவனிக்க முடியும்.

நீங்கள் மனது மீதான உடலின் செல்வாக்கையும் அனுபவிப்பீர்கள்: உங்கள் உடல் ஓய்வெடுக்கும்போது, உங்கள் எண்ணங்கள் மெதுவாக இருக்கும். இந்த சுவாச செய்முறை நுட்பம் உங்கள் உணர்ச்சிகளை நிதானப்படுத்தவும் நிர்வகிக்கவும் ஒரு சிறந்த வழியாகும்.

நீங்கள் இதனைச் செய்துமுடித்த பிறகு, உங்கள் SUDS மதிப்பீட்டை மீண்டும் பதிவு செய்யவும். உங்கள் SUDS மாறிவிட்டதா என்பதைக் கவனியுங்கள், மேலும் உங்கள் உடலில் ஏற்படும் உடல்ரீதியான மாற்றங்கள் குறித்தும் கவனம் செலுத்துங்கள்.

முழுவதுமாக இளைப்பாறியுள்ளேன்										முழுவதுமாக மன உளைச்சலுக்கு ஆளானேன்
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யுங்கள்

உங்கள் சுவாசத்தை வெற்றிகரமாகக் கட்டுப்படுத்த நீடித்த பயிற்சி தேவை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து வருவதன் மூலம், உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உங்கள் சுவாசத்தை உங்களால் நிதானப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

பயிற்சி செய்ய வீட்டில் அமைதியான மற்றும் இளைப்பாற்றுகின்ற ஒரு இடத்தைக் கண்டறியவும் - சத்தமும் குறுக்கீடுகளும் இல்லாத ஒரு இடத்தில் ஒரு சௌகரியமான நாற்காலியைத் தேர்வு செய்யுங்கள். உங்கள் குடும்பத்தினர் உங்களைத் தொந்தரவு செய்யாமல் இருக்க நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் அவர்களுக்கு விளக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

குறைந்தது 5 நிமிடங்களுக்கு ஆயினும் உங்கள் சுவாசப் பயிற்சியைச் செய்ய முயற்சியுங்கள். முதலில், நீங்கள் மன உளைச்சலை உணராதபோது கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சுவாசத்தைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சுவாசம் உங்களுக்கு சௌகரியமானதும், நீங்கள் வருத்தமாகவோ அல்லது துயரமாகவோ இருப்பதாக உணரும்போது இந்த நுட்பத்தை உங்களால் பயன்படுத்த முடியும்.