

بازگشت به شرایط عادی پس از وقوع حادثه ناگوار

تأثیر تنفس بر احساسات

در اختیار گرفتن کنترل تنفس

بعد از وقوع یک فاجعه، افراد نسبت به قبل احساس تنش و اضطراب بیشتری دارند. ارتباط نزدیکی بین این احساسات و شیوه تنفس ما وجود دارد. بعنوان مثال وقتی ناراحت هستیم یا احساس تنش می کنیم، تنفس ما سریع تر می شود و عمق کمتری دارد. وقتی نفس می کشید، اکسیژن وارد ریه ها و خون شما می شود. وقتی بازدم می کنید، دی اکسید کربن از ریه شما خارج می شود. بدن ما به توازن بین اکسیژن و دی اکسید کربن نیاز دارد تا بتواند کارایی خوبی داشته باشد.

با کنترل تنفس ما می توانیم هنگام ایجاد تنش و احساسات شدید به شکل مؤثری با آنها مقابله کنیم. تنفس کنترل شده با ایجاد توازن بین سطح اکسیژن و دی اکسید کربن در بدن به کاهش احساسات ناراحت کننده کمک می کند، که در نهایت به کاهش تنش فیزیکی منجر می شود.

تنفس سریع/سخت

وقتی احساس تنش یا استرس داریم، سریع تر از معمول تنفس می کنیم. وقتی خیلی سریع تنفس می کنیم، بیش از نیاز بدن اکسیژن می گیریم و بازدم ما بیش از حد دی اکسید کربن بیرون می دهد این به این معناست که میزان دی اکسید کربن خون پایین می آید، که ممکن است باعث شود احساس گیجی، تعلق، یا اضطراب و حتی ترس بیشتری کنید.

تنفس کنترل شده

وقتی کنترل شده تنفس می کنیم، به مقدار لازم برای بدن مان اکسیژن تنفس می کنیم و بدن ما می تواند مقدار متناسب دی اکسید کربن را تولید کند. این به این معناست که بین دی اکسید کربن و اکسیژن خون توازن وجود دارد، که می تواند به ما کمک کند حس آرامش و راحتی بیشتری داشته باشیم. با آرام کردن تنفس، می توانیم تنش را از خود دور کنیم، که در نهایت حال ما را بهتر می کند.

تمرین کنترل تنفس

به کمک تمرین های تنفسی می توانید به سرعت آرامش را احساس کنید. قبل از اینکه تنفس کنترل شده تمرین کنید، واحد ذهنی مقیاس پریشانی خود (SUDS) را ثبت کنید، سپس به مدت دو دقیقه تمرین تنفسی را انجام دهید.

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

تنفس کنترل شده

1. در یک وضعیت راحت روی صندلی بنشینید بطوریکه پاهایتان روی زمین باشد.
 2. به مدت چهار ثانیه از راه بینی معمولی نفس بکشید- دم- (نه خیلی عمیق)
 3. دو ثانیه نفس را حبس کنید.
 4. نفس را طی شش ثانیه بیرون دهید (بازدم) صبر کنید.
 5. به تنفس آرام ادامه دهید، دم به مدت ۴ ثانیه و بازدم به مدت ۶ ثانیه.
- این تمرین تنفسی به طور خاص به شما کمک می کند احساس آرامش و راحتی کنید. با تمرکز روی تنفس تان، متوجه خواهید شد چگونه تنش جسم شما روی تنفس تأثیر می گذارد.
- همچنین به تأثیر بدن روی ذهن پی می برید: با آرام شدن جسمتان، افکار شما نیز آرام می گیرند. این تکنیک تنفسی راه خوبی برای مدیریت احساسات شماست.
- بعد از پایان تمرین، واحد ذهنی مقیاس پریشانی خود (SUDS) را دوباره اندازه بگیرید. ببینید SUDS تغییر کرده و همچنین به هر تغییر فیزیکی که در بدن شما اتفاق افتاده توجه کنید.



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

مرتب تمرین کنید

- به خاطر داشته باشید که کنترل موفقیت آمیز تنفس نیاز به تمرین دارد. با انجام مرتب این تمرین، خواهید توانست در موقع لزوم تنفس تان را راحت تر آرام کنید.
- برای تمرین یک جای آرام و راحت در خانه پیدا کنید- یک صندلی راحت جاییکه صداهای مزاحم و مزاحمت دیگران نباشد. می توانید به خانواده تان بگویید که دارید تمرین می کنید تا کسی مزاحمتان نشود.
- به مدت حداقل ۵ دقیقه تمرین تنفسی انجام دهید. ابتدا، وقتی استرس ندارید تمرین کنترل تنفس انجام دهید. وقتی یاد گرفتید راحت تر این کار را انجام دهید، می توانید زمان هایی که احساس ناراحتی یا تنش می کنید از این تکنیک استفاده کنید.