

مجموعة أدوات التعافي من الكوارث

تأثير التنفس على المشاعر

اكتساب السيطرة على التنفس

يميل الناس بعد وقوع الكارثة إلى الشعور بالتوتر والقلق أكثر مما كانوا عليه من قبل. هناك ارتباط وثيق بين هذه المشاعر وطريقة تنفسنا. على سبيل المثال، عندما نشعر بالضيق أو التوتر، يصبح تنفسنا أسرع وغير عميق. عند الشهيق، يدخل الأكسجين إلى الرئتين والدم. عند الزفير، يخرج ثاني أكسيد الكربون. تحتاج أجسامنا إلى التوازن الصحيح للأكسجين وثاني أكسيد الكربون لتعمل بشكل صحيح.

من خلال التحكم في تنفسنا، يمكننا التعامل بفعالية مع التوتر والعواطف الحادة عند ظهورها. يساعد التحكم في التنفس على تقليل المشاعر المؤلمة من خلال استعادة توازن ثاني أكسيد الكربون والأكسجين في أجسامنا، ما يقلل بدوره من الإجهاد البدني في الجسم.

تنفس سريع / متوتر

عندما نشعر بالتوتر أو الضغط نميل إلى التنفس بوتيرة أسرع من المعتاد. عندما نتنفس بسرعة كبيرة، نأخذ كمية أكسجين أكثر مما يحتاج الجسم ونخرج الكثير من ثاني أكسيد الكربون. هذا يعني أن تركيز ثاني أكسيد الكربون في الدم ينخفض، ما قد يجعلك تشعر بالدوار والتعرق والتوتر وزيادة القلق وحتى بالذعر.

التحكم في التنفس

أثناء التحكم في التنفس، نستنشق كمية الأكسجين المناسبة لاحتياجات أجسامنا، ويكون الجسم قادرًا على إنتاج الكمية المناسبة من ثاني أكسيد الكربون. هذا يعني أن هناك توازنًا بين ثاني أكسيد الكربون والأكسجين في الدم، ما يساعدك على الشعور بمزيد من الهدوء والاسترخاء. من خلال إرتياح تنفسنا، يمكننا تخفيف التوتر في أجسادنا، والذي بدوره يؤدي إلى تحسين مزاجنا.

تمرين التحكم في التنفس

يمكن أن تساعدك تمارين التنفس، مع الممارسة، على تحقيق حالة من الاسترخاء بسرعة. قبل أن تتدرب على التحكم في التنفس، اكتب الوحدات الذاتية لمقياس الضغط (SUDS)، ثم تدرب على التمرين لمدة دقيقتين.

توتر تام										استرخاء تام
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

التحكم في التنفس

1. اجلس على كرسي بشكل مريح واضعًا قدميك على الأرض.
 2. خذ نفسًا طبيعيًا (ليس عميقًا جدًا) من خلال الأنف لمدة أربع ثوانٍ.
 3. توقف لمدة ثانيتين.
 4. ازفر ببطء لمدة ست ثوانٍ. توقف.
 5. استمر في التنفس ببطء بالاستنشاق لمدة 4 ثوانٍ ثم الزفير لمدة 6 ثوانٍ.
- تمرين التنفس هذا مفيد بشكل خاص لمساعدتك على الشعور بالهدوء والاسترخاء. من خلال توجيه تركيزك على تنفسك، ستتمكن من ملاحظة مدى تأثير التوتر في جسمك على تنفسك.
- ستختبر أيضًا تأثير الجسم على العقل: عندما يرتاح جسمك، ستتباطأ أفكارك. تقنية التنفس هي طريقة جيدة للاسترخاء وإدارة عواطفك.
- بعد الانتهاء، قم بتسجيل الوحدات الذاتية لمقياس الضغط SUDS الخاصة بك مرة أخرى. لاحظ ما إذا كانت الوحدات الذاتية لمقياس الضغط SUDS الخاصة بك قد تغيرت وانتبه أيضًا إلى أي تغييرات جسدية حدثت في جسمك.

توتر تام										استرخاء تام
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

تدرب بانتظام

- تذكر أن التحكم في تنفسك بنجاح يتطلب تدريبًا. من خلال ممارسة هذا التمرين بانتظام، ستتمكن من تهدئة تنفسك بسهولة أكثر عندما تحتاج إلى ذلك.
- ابحث عن مكان هادئ ومريح في المنزل لممارسة الرياضة - اختر كرسيًا مريحًا في مكان خالٍ من الضوضاء والمقطاعات. قد تحتاج إلى أن تشرح لعائلتك ما تفعله حتى لا يزعجوك.
- جرب تمرين التنفس لمدة 5 دقائق على الأقل. في البداية، تدرب على التحكم في التنفس عندما لا تكون شاعرًا بالتوتر. عندما تصبح أكثر راحة مع التحكم في التنفس، ستتمكن من استخدام هذه التقنية في الأوقات التي تشعر فيها بالضيق أو الغضب.