

DISASTER MENTAL HEALTH HUB (ਆਫ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੱਥ)

ਆਫ਼ਤ ਰਿਕਵਰੀ ਟੂਲਕਿੱਟ

ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਫੁੱਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।< ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਸਾਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਘੱਟਦਾ ਹੈ।

ਤੇਜ਼/ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਆਕਸੀਜਨ ਖਿੱਚਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਸੰਘਣਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਵਾਂਗ, ਪਸੀਨਾ, ਤਣਾਅ-ਗ੍ਰਸਤ, ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਘਬਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੇਠ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੇਠ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੇਠ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸਹਿਜਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੇਠ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, 'ਸਬਜੈਕਟਿਵ ਯੂਨਿਟਸ ਆਫ਼ ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਸਕੇਲ' (SUDS) ਵਿੱਚ ਆਏ ਆਪਣੇ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ, ਫਿਰ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਜ											ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

DISASTER MENTAL HEALTH HUB (ਆਫ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੱਥ)

ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੇਠ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

1. ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕੁਰਸੀ ਉੱਪਰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ।
2. ਚਾਰ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਆਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਾਹ ਲਓ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘਾ ਨਹੀਂ)।
3. ਦੋ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।
4. ਛੇ ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਸਾਹ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ। ਰੁਕੋ।
5. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, 4 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ ਅਤੇ ਫਿਰ 6 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ।

ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਨਿਸਚਿੰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲਾ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਮਨ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ: ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਹਿਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਸਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੀ SUDS ਰੇਟਿੰਗ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ SUDS ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਜ										ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ਬਾਕਾਇਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ - ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੁਰਸੀ ਚੁਣੋ ਜੋ ਚੌਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਕਰਨ।

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ-ਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।