

التنفس الإرادي



يمكنك استخدام التنفس الإرادي (controlled breathing) لتهدئة استجابتك المتعلقة بالكر أو الفرّ (أي الإقدام أو التراجع). لكن تذكر بأنه ليس عليك استخدام التنفس الإرادي لتهدئة استجابتك، فاستجابة الكر أو الفر ليست خطيرة وتتلاشى بصورة طبيعية من تلقاء نفسها. لكن التنفس الإرادي يمكن أن يساعدك على الشعور بقدر أكبر من الاسترخاء، وقد يمنحك شعوراً أكبر بالتحكم في الضغط النفسي أو القلق لديك.

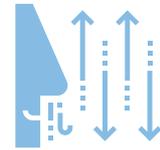
يمكن أن تشعر بغرابة عند ممارسة التنفس الإرادي في بادئ الأمر، لكن مع الممارسة يتحول إلى شعور طبيعي أكثر. تمرّن على التنفس الإرادي عندما تكون بحالة استرخاء، كي تتمكن من استخدامه بسهولة عندما تشعر بضغط نفسي.

طريقة إجراء التنفس الإرادي

اجلس أو استلق في مكان هادئ، يُستبعد أن تتعرض فيه للتشويش.



ابدأ بالشهيق والزفير برفق بواسطة أنفك.



أدفع الهواء الذي تستنشقه إلى حجابك الحاجز (العضلة الموجودة تحت قفصك الصدري)، عوضاً عن الجزء العلوي من صدرك (إذا فعلت ذلك ستشعر بطنك يرتفع ويهبط مع تنفسك، عوضاً عن صدرك).



عدّ إلى ثلاثة أثناء الشهيق وإلى ثلاثة أثناء الزفير. عند الزفير، لاحظ التوتر يغادر جسمك.

3

تابع ذلك لثلاث دقائق على الأقل، أو لحين أن تشعر بهدوء أكبر في أعصابك.



إذا كانت لديك حالة صحية يمكن أن يؤثر عليها التنفس الإرادي، يرجى مراجعة طبيبك قبل محاولة هذه الوسيلة.