

控制呼吸

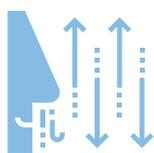
要是您觉得要么拼命、要么逃避，那么您可以用控制呼吸的方法来改变自己的这种反应，让情绪平静下来。记住，您不一定要这样做，因为要么拼命、要么逃避的反应并不危险，这种反应自己会自然消失。但是，控制呼吸有助于您不那么紧张，可能会感到能够更好地控制压力或焦虑。

控制呼吸时，一开始可能感觉到很不习惯，但经过练习就应该开始觉得比较自然。在您感到轻松的时候练习控制呼吸，这样在您感到压力的时候就可以轻松地使用这个技巧。

怎样控制呼吸



在一个不太可能被打扰的安静的地方，坐下或躺下。



开始用鼻子轻轻地吸气、呼气。



用横膈膜呼吸，而不是用上胸部呼吸（您在呼吸的时候，腹部应该上升、下降，而不是胸部在动）。



吸三口气，然后呼三口气。在您呼气的时候，注意紧张的感觉正在离开身体。



继续做至少三分钟，或直到您感到平静为止。

如果您有某种病症可能受到控制呼吸的方法影响，在尝试这个策略之前，
请向医生咨询。