

控制呼吸

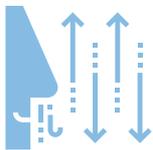
要是您覺得要麼拼命、要麼逃避，那麼您可以用控制呼吸的方法來改變自己的這種反應，讓情緒平靜下來。記住，您不一定要這樣做，因為要麼拼命、要麼逃避的反應並不危險，這種反應自己會自然消失。但是，控制呼吸有助於您不那麼緊張，可能會感到能夠更好地控制壓力或焦慮。

控制呼吸時，一開始可能感覺到很不習慣，但經過練習就應該開始覺得比較自然。在您感到輕鬆的時候練習控制呼吸，這樣在您感到壓力的時候就可以輕鬆地使用這個技巧。

怎樣控制呼吸



在一個不太可能被打擾的安靜的地方，坐下或躺下。



開始用鼻子輕輕地吸氣、呼氣。



用橫膈膜呼吸，而不是用上胸部呼吸（您在呼吸的時候，腹部應該上升、下降，而不是胸部在動）。

3

吸三口氣，然後呼三口氣。在您呼氣的時候，注意緊張的感覺正在離開身體。



繼續做至少三分鐘，或直到您感到平靜為止。

如果您有某種病症可能受到控制呼吸的方法影響，在嘗試這個策略之前，請向醫生諮詢。