



नियंत्रित रूप से सांस लेना

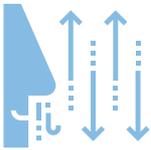
स्थिति का सामना करने या उससे भाग जाने की अपनी प्रतिक्रिया को शांत करने के लिए आप नियंत्रित रूप से सांस लेने का प्रयोग कर सकते/सकती हैं। याद रखें, इस प्रतिक्रिया को शांत करने के लिए आपका नियंत्रित रूप से सांस लेना ज़रूरी नहीं है; स्थिति का सामना करने या इससे भाग जाने की प्रतिक्रिया खतरनाक नहीं है और यह अपने आप चली जाएगी। परन्तु नियंत्रित रूप से सांस लेने से आपको और अधिक आरामदेह महसूस करने में सहायता मिल सकती है, और इससे आपको अपने तनाव या चिन्ता पर काबू पाने की अधिक समझ मिल सकती है।

नियंत्रित रूप से सांस लेना शुरू में अजीब लग सकता है, परन्तु अभ्यास करने से, यह अधिक प्राकृतिक लगने लगेगा। जब आप आरामेह महसूस करें तो नियंत्रित रूप से सांस लेने का अभ्यास करें, ताकि आप तनावग्रस्त महसूस करने पर आप आसानी से इसका प्रयोग कर सकें।

नियंत्रित रूप से सांसे कैसे लें



किसी शांत स्थान पर बैठ या लेट जाएँ, जहाँ आपको कोई खलल पड़ने की संभावना न हो।



अपने नाक से हल्के से सांस लेना और छोड़ना शुरू करें।



अपनी छाती के ऊपरी भाग की बजाए अपने डायाफ्राम (मध्यपट) से सांस लें (जैसे-जैसे आप सांस लेंगे/लेंगी, आपकी छाती की बजाए आपका पेट ऊपर-नीचे होना चाहिए)।

3

सांस अंदर लेते हुए तीन तक गिनें और सांस छोड़ते हुए तीन तक गिनें। जैसे-जैसे आप सांस छोड़ते/छोड़ती हैं, अपने शरीर से तनाव बाहर जाता महसूस करें।



कम से कम तीन मिनट तक, या शांत महसूस करना शुरू करने तक इसे जारी रखें।

यदि आपको कोई चिकित्सीय समस्या है जिसपर सम्भवतः नियंत्रित रूप से सांस लेने से असर पड़ सकता है, तो कृपया इस कार्यनीति को करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श लें।