

विपत्ति मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र (DISASTER MENTAL HEALTH HUB)

विपत्ति पुनर्उत्थान (रिकभरी) संसाधन

भावनाहरूमा श्वासप्रश्वासको प्रभाव

श्वासप्रश्वासको नियन्त्रण गर्नुहोस्

विपत्तिपछि, मानिसहरू पहिलेभन्दा बढी तनाव र चिन्तित महसुस गर्छन्। यी भावनाहरू र हामीले सास फेर्ने तरिकाबीचको नजिकको सम्बन्ध छ। उदाहरणको लागि, जब हामी विचलित हुन्छौं वा तनावमा हुन्छौं, हाम्रो सास धेरै छिटो र रिक्तो हुन्छ। जब तपाईं हावामा सास लिनुहुन्छ, अक्सिजन फोक्सो र रगतमा पुर्याइन्छ। जब तपाईं सास फेर्नुहुन्छ, कार्बन डाइअक्साइड श्वासबाहिर निस्कन्छ। हाम्रो शरीरलाई राम्रोसँग काम गर्न अक्सिजन र कार्बन डाइअक्साइडको सही सन्तुलन चाहिन्छ।

हाम्रोश्वासलाईनियन्त्रण गरेर, हामी तनाव र बलियो भावनाहरू उत्पन्न हुँदा प्रभावकारी रूपमा सामना गर्न सक्छौं।नियन्त्रित श्वासप्रश्वासले हाम्रो शरीरमा कार्बन डाइअक्साइड र अक्सिजनको सन्तुलन पुनर्स्थापित गरेर कष्टप्रद भावनाहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्छ, जसले बदलामा शरीरमा शारीरिक तनाव कम गर्छ।

छिटो / तनावपूर्ण श्वासप्रश्वास

जब हामी तनाव वा चिन्तामा हुन्छौं हामी सामान्यभन्दा छिटो सास फेर्न चाहन्छौं। जब हामी धेरै छिटो सास फेर्छौं हामी शरीरमा आवश्यकताभन्दा बढी अक्सिजन लिन्छौं र धेरै कार्बन डाइअक्साइड सास फेर्छौं। यसको मतलब रगतमा कार्बन डाइअक्साइड कम हुन्छ जसले तपाईंलाई हल्का टाउको दुख्ने, पसिना, तनाव, थप चिन्तित र आतंकित महसुस गराउन सक्छ।

नियन्त्रित श्वासप्रश्वास

नियन्त्रित सास फेर्ने क्रममा हामीले हाम्रो शरीरको आवश्यकताको लागि सही मात्रामा अक्सिजन लिन्छौं र शरीरले कार्बन डाइअक्साइडको सही मात्रा उत्पादन गर्न सक्षम हुन्छ। यसको मतलब रगतमा कार्बन डाइअक्साइड र अक्सिजन बीच सन्तुलन हुन्छ, जसले तपाईंलाई शान्त र आराम महसुस गर्न मद्दत गर्न सक्छ। हाम्रो श्वासप्रश्वासलाई आराम दिएर, हामी हाम्रो शरीरमा तनाव कम गर्न सक्छौं, जसले हाम्रो मुड सुधार्न मद्दत गर्दछ।

नियन्त्रित सास फेर्ने व्यायाम

श्वासप्रश्वासको अभ्यासले तपाईंलाई चाँडै आरामको अवस्था प्राप्त गर्न मद्दत गर्न सक्छ। तपाईंले नियन्त्रित सास फेर्ने अभ्यास गर्नुअघि, तनावको स्तर (subjective units of distress scale) (SUDS) को आफ्नो व्यक्तिपरक एकाइहरू लेख्नहोस्, त्यसपछि दुई मिनेटको लागि व्यायाम अभ्यास गर्नुहोस्।

पूर्णरूपमा आराम											पूर्णतया तनावग्रस्त
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

विपत्ति मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र (DISASTER MENTAL HEALTH HUB)

नियन्त्रित श्वासप्रश्वास

1. भुईँमा खुट्टा राखेर कुर्सीमा आरामसँग बस्नुहोस्।
2. चार सेकेन्डसम्म नाकबाट सामान्य सास लिनुहोस् (धेरै गहिरो होइन)।
3. दुई सेकेन्डको लागि रोक्नुहोस्।
4. छ सेकेन्डको गणनामा बिस्तारै सास फेर्नुहोस्। रोक्नुस्
5. बिस्तारै सास फेर्न जारी राख्नुहोस्, 4 सेकेन्डसम्म सास लिनुहोस् र त्यसपछि 6 सेकेन्डसम्म श्वास छोड्नुहोस्।

यो सास फेर्ने व्यायाम विशेषगरी तपाईंलाई शान्त र आराम महसुस गर्न मद्दतको लागि उपयोगी छ। तपाईंको श्वासप्रश्वास ध्यान केन्द्रित गरेर, तपाईंले आफ्नो शरीरमा तनावले कसरी तपाईंको श्वासप्रश्वासलाई असर गरिरहेको छ भनेर याद गर्न सक्नुहुनेछ।

तपाईंले दिमागले पनि शरीरको प्रभाव अनुभव गर्नेछ: जब तपाईंको शरीरले आराम गर्द, तपाईंको विचारहरू सुस्त हुनेछन्। यो सास फेर्ने तरिका आफ्नो भावना व्यवस्थापन गर्ने एक राम्रो तरिका हो।

तपाईंले यो गतिविधि समाप्त गरेपछि, तपाईंको SUDS मूल्याङ्कन पुनः रेकर्ड गर्नुहोस्। यदि तपाईंको SUDS परिवर्तन भएको छ भने र तपाईंको शरीरमा भएका कुनै पनि शारीरिक परिवर्तनहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

पूर्णरूपमा आराम										पूर्णतया तनावग्रस्त
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

नियमित अभ्यास गर्नुहोस्

याद गर्नुहोस् कि सफलतापूर्वक आफ्नो सास नियन्त्रण गर्न अभ्यास गर्नु पर्छ। यो अभ्यास नियमित रूपमा गरेर, तपाईंले आवश्यक पर्दा तपाईंको श्वासप्रश्वासलाई शान्त पार्न सक्षम हुनुहुनेछ।

अभ्यास गर्न घरमा शान्त र आराम गर्ने ठाउँ खोज्नुहोस् - आवाज र अवरोधहरूबाट मुक्त ठाउँमा आरामदायी कुर्सी छान्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो परिवारलाई तपाईंले के गरिरहनुभएको छ भनेर व्याख्या गर्न आवश्यक हुन सक्छ ताकि तिनीहरूले तपाईंलाई बाधा नपारून्।

कम्तिमा 5 मिनेटको लागि आफ्नो श्वासप्रश्वासको व्यायाम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। सुरूमा, जब तपाईं तनाव महसुस गर्नुहुन्न तब नियन्त्रित सास फेर्ने अभ्यास गर्नुहोस्। जब तपाईं नियन्त्रित श्वासप्रश्वास गर्न अधिक सहज अनुभव गर्नुहुन्छ, तपाईंले अठ्यारो वा दुःखी महसुस गर्दै गर्दा यो प्रविधि प्रयोग गर्न सक्षम हुनुहुनेछ।