

# 災難恢復工具包

## 呼吸對情緒的影響

### 控制呼吸

災難發生後，人們往往會比以前感到更加緊張和焦慮。這些感覺與我們的呼吸方式之間有著密切的聯繫。例如，當我們情緒激動或緊張時，我們的呼吸會變得更急促、更淺。當您吸入空氣時，氧氣被吸入肺和血液。呼氣時，呼出的是二氧化碳。我們的身體需要氧氣和二氧化碳的正確平衡，才能正常運作。

透過控制我們的呼吸，我們可以有效地處理出現的緊張和強烈情緒。控制呼吸，有助於透過恢復我們體內二氧化碳和氧氣的平衡來減少痛苦的情緒，從而減輕身體的壓力。

### 快速/緊張的呼吸

當我們感到壓力或緊張時，我們往往會比平時呼吸得更快。當我們呼吸太快時，我們會吸入比身體需要更多的氧氣，並呼出過多的二氧化碳。這意味著血液中二氧化碳的濃度下降，這會使您感到頭暈、出汗、緊張、更加焦慮甚至恐慌。

### 控制呼吸

在受控制的呼吸過程中，我們吸入適量的氧氣以滿足我們身體的需要，並且身體能夠產生適量的二氧化碳。這意味著血液中的二氧化碳和氧氣之間存在平衡，這可以幫助您感到更加平靜和放鬆。透過放鬆呼吸，我們可以放鬆身體的緊張感，從而有助於改善我們的情緒。

### 控制呼吸練習

通過練習，呼吸練習可以幫助您快速達到放鬆狀態。在練習控制呼吸之前，寫下您的主觀痛苦量表 (SUDS) 單元數，然後練習兩分鐘。

完全放鬆										完全不勝重負
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



## 災難心理健康中心

### 控制呼吸

1. 舒適地坐在椅子上，雙腳著地。
2. 透過鼻子正常呼吸（不要太深）四秒鐘。
3. 暫停兩秒。
4. 慢慢呼氣，數到 6 秒。暫停。
5. 繼續緩慢呼吸，吸氣4秒，然後呼氣6秒。

這種呼吸練習對幫助您感到平靜和放鬆特別有用。透過將注意力集中在呼吸上，您將能夠注意到身體緊張對呼吸的影響。

您還將體驗到身體對思想的影響：當您的身體放鬆時，您的思想就會放慢。這種呼吸技巧是放鬆和管控情緒的好方法。

完成後，再次記錄您的 SUDS 評級。注意您的 SUDS 是否發生了變化，並注意您身體發生的任何變化。

完全放鬆										完全不勝重負
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### 定期練習

請謹記，成功控制呼吸需要練習。透過定期練習，您將能夠在需要時更輕鬆地使呼吸平靜下來。

在家裏找一個安靜放鬆的地方練習——在沒有噪音和干擾的地方，選擇一把舒適的椅子。您可能需要向家人解釋您在做什麼，以免他們打擾您。

做您的呼吸練習，至少 5 分鐘。首先，在您沒有壓力的情況下練習控制呼吸。當您可以更好地控制呼吸時，您將能夠在情緒激動或痛苦時使用這種方法。