

Felaket sonrası iyileşme araç kiti

Nefes alıp vermenin duygular üzerindeki etkisi

Nefes alıp vermenizi kontrol altına alın

Bir felaket sonrasında insanlar daha önceki hallerine göre daha gergin ve endişeli olurlar. Bu duygular ile nefes alıp verme şeklimiz arasında yakın bir ilişki söz konusudur. Örneğin, kendimizi üzgün veya gergin hissettiğimizde daha hızlı ve az nefes alıp vermeye başlarız. Nefes aldığımızda oksijen akciğerlerimize gider ve kanımıza karışır. Nefes verdiğimizde ise karbondioksiti dışarı atarız. Vücudumuzun doğru şekilde çalışması için oksijen ile karbondioksit arasında doğru dengeyi bulması gerekir.

Nefes alıp verişimizi kontrol ederek, ortaya çıkan gerilimleri ve güçlü duyguları etkili şekilde yönetebiliriz. Kontrollü nefes alıp verme, vücudumuzdaki karbondioksit ve oksijen dengesini ayarlayarak stres duygularımızın azalmasına yardımcı olabilir, bu da nihayetinde vücuttaki fiziksel stresi azaltır.

Hızlı/gergin nefes alıp verme

Stresli veya gergin olduğumuzda normalden daha hızlı nefes alıp vermeye başlarız. Çok hızlı nefes alıp verdiğimizde vücudun ihtiyacından fazla oksijen alırız ve dışarı çok fazla karbondioksit veririz. Bu da kandaki karbondioksit konsantrasyonunun azalarak başınızın dönmesine, terlemenize, gerilmenize, daha sinirli olmanıza ve hatta panik yapmanıza neden olabilir.

Kontrollü nefes alıp verme

Kontrollü nefes alıp verme sırasında vücudumuzun ihtiyaçları için doğru miktarda nefes alırız ve vücudumuz doğru miktarda karbondioksit üretir. Böylece kanda doğru bir karbondioksit ve oksijen dengesi sağlanabilir, bu da kendimizi daha sakin ve rahat hissetmemize yardımcı olabilir. Nefes alıp verişimizi rahatlatarak vücudumuzdaki gerginliği atabiliriz ve bu da ruh halimizi iyileştirmemize yardımcı olur.

Kontrollü nefes alıp verme egzersizi

Pratik yaptıkça nefes alıp verme egzersizleri hızlı bir şekilde rahatlamanıza yardımcı olabilir. Kontrollü nefes alıp verme pratiği yapmadan önce öznel stres skalası puanınızı (SUDS) yazın ve ardından egzersizi iki dakika boyunca uygulayın.

Tamamen rahatım										Aşırı stresliyim
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

FELAKET SONRASI AKIL SAĞLIĞI MERKEZİ

Kontrollü nefes alıp verme

1. Bir sandalyeye ayaklarınız yere basacak şekilde rahatça oturun.
2. Burnunuzdan dört saniye boyunca normal şekilde nefes alın (çok derin almayın).
3. İki saniye bekleyin.
4. Nefesinizi altı saniye boyunca yavaşça bırakın. Bekleyin.
5. Her defasında 4 saniye nefes alacak ve 6 saniyede bırakacak şekilde yavaşça nefes alıp vermeye devam edin.

Bu nefes alıp verme egzersizi özellikle kendinizi sakin ve rahatlamış hissetmenize yardımcı olacaktır. Nefes alıp vermenize odaklanarak vücudunuzdaki gerginliğin nefes alıp verişinizi nasıl etkilediğini fark edebilirsiniz.

Ayrıca, vücudunuz rahatladıkça düşünceleriniz yavaşlayacak ve vücudunuzun zihniniz üzerindeki etkisini fark edeceksiniz. Bu nefes alıp verme egzersizi, rahatlamanız ve duygularınızı yönetmeniz için iyi bir yöntemdir.

Egzersizi bitirdikten sonra SUDS puanınızı yeniden kaydedin. SUDS puanınızın değişip değişmediğine bakın ve ayrıca vücudunuzda meydana gelen fiziksel değişikliklere dikkat edin.

Tamamen rahatım										Aşırı stresliyim
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Düzenli olarak uygulayın

Nefesinizi başarılı şekilde kontrol edebilmeniz için pratik yapmanız gerektiğini unutmayın. Bu egzersizi düzenli olarak tekrarlayarak ihtiyacınız olduğu anlarda nefes alıp vermenizi daha kolay şekilde sakinleştirebilirsiniz.

Pratik yapmak için evinizde sessiz ve rahatlatıcı bir yer ve gürültüden ve dikkatinizi dağıtabilecek şeylerden uzak rahat bir sandalye seçin. Sizi rahatsız etmemeleri için aile üyelerinize ne yaptığınızı açıklamamız gerekebilir.

Nefes alıp verme egzersizini en az 5 dakika boyunca uygulayın. Başlangıçta, bu kontrollü nefes alıp verme egzersizini kendinizi stresli hissetmediğiniz zamanlarda uygulayın. Kontrollü nefes alıp verme konusunda kendinizi daha rahat hissetmeye başladığınızda bu tekniği kendinizi üzgün veya stresli hissettiğiniz zamanlarda da kullanabilirsiniz.