

आपदा मानसिक स्वास्थ्य हब (डिजास्टर मेंटल हेल्थ हब)

आपदा रिकवरी टूलकिट

भावनाओं पर श्वसन का प्रभाव

श्वसन पर नियंत्रण प्राप्त करना

आपदा के बाद, लोग पहले से अधिक तनावग्रस्त और चिंताग्रस्त महसूस करने लगते हैं। इन भावनाओं और हमारे सांस लेने के तरीके में बहुत करीबी संबंध है। उदाहरण के लिए, जब हम परेशान या तनावग्रस्त होते हैं, तब हमारी सांस (श्वसन) अधिक तेज और गहरी हो जाती है। जब आप सांस अंदर खींचते हैं, ऑक्सीजन अंदर फेफड़ों में और रक्त में जाती है। जब आप सांस बाहर छोड़ते हैं, कार्बन डाइऑक्साइड बाहर निकलती है। हमारे शरीर को सही तरीके से काम करने के लिए ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड के सही संतुलन की ज़रूरत होती है।

अपनी सांसों को नियंत्रित करके, हम तनाव और तीक्ष्ण (स्ट्रॉंग) भावनाओं के उत्पन्न होने पर इनसे प्रभावी तरीके से तभी निपट सकते हैं। नियंत्रित श्वसन हमारे शरीर में कार्बन डाइऑक्साइड और ऑक्सीजन का संतुलन बहाल करके परेशान करने वाली भावनाओं को कम करने में मदद करता है जिसके बदले में शरीर से शारीरिक तनाव कम होता है।

तेज़/तनावपूर्ण श्वसन

जब हम तनावग्रस्त या चिंताग्रस्त होते हैं तब हम सामान्य से अधिक तेज सांस लेते हैं। जब हम बहुत तेजी से सांस लेते हैं तो हम शरीर की आवश्यकता से अधिक ऑक्सीजन लेते हैं और बहुत अधिक कार्बन डाइऑक्साइड छोड़ते हैं। इसका अर्थ है कि रक्त में कार्बन डाइऑक्साइड का स्तर (सांद्रता) कम हो जाता है जिसकी वजह से आपको सिर में हल्कापन, पसीना, तनाव, अधिक चिंता और यहां तक कि घबराहट महसूस हो सकती है।

नियंत्रित श्वसन

नियंत्रित श्वसन के दौरान, हम बस सही मात्रा में अपने शरीर की आवश्यकतानुसार ऑक्सीजन अंदर खींचते हैं और शरीर सही मात्रा में कार्बन डाइऑक्साइड का उत्पादन करने में सक्षम होता है। इसका अर्थ है कि कार्बन डाइऑक्साइड और ऑक्सीजन का रक्त में संतुलन होता है, जो आपको अधिक शांत और आराम महसूस करने में मदद कर सकता है। अपने श्वसन को आराम देकर, हम अपने शरीरों में तनाव को आराम दे सकते हैं, जो बदले में हमारे मूड को बेहतर बनाने में मददगार होता है।

नियंत्रित श्वसन व्यायाम

अभ्यास के साथ, श्वसन व्यायाम आपको जल्दी से आराम की स्थिति प्राप्त करने में मदद कर सकता है। इससे पहले कि आप नियंत्रित श्वसन का अभ्यास करें, अपनी परेशानी के पैमाने की व्यक्तिपरक इकाइयों (SUDS) को लिखें, उसके बाद दो मिनट के लिए व्यायाम का अभ्यास करें।

| पूरी तरह से निश्चित | | | | | | | | | | | पूरी तरह तनाव ग्रस्त |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |

आपदा मानसिक स्वास्थ्य हब (डिजास्टर मेंटल हेल्थ हब)

नियंत्रित श्वसन

1. अपने पैरों को ज़मीन पर रखते हुए कुर्सी पर आराम से बैठें।
2. नाक के ज़रिए चार सेकंड के लिए एक सामान्य सांस लें (बहुत गहरी नहीं)।
3. दो सेकंड के लिए रुकें।
4. धीरे-धीरे छह की गिनती तक सांस बाहर छोड़ें। रुकें।
5. धीरे-धीरे सांस लेना जारी रखें, 4 सेकंड तक अंदर सांस लेना फिर 6 सेकंड तक बाहर छोड़ना।

यह श्वसन अभ्यास आपको शांत और आरामदेह महसूस कराने के लिए खासतौर पर उपयोगी है। अपना ध्यान अपने श्वसन पर केंद्रित करके, आप इस बात पर ध्यान देने में सक्षम होंगे कि किस प्रकार आपके शरीर का तनाव आपके श्वसन को प्रभावित कर रहा है।

आप मन पर शरीर के प्रभाव का अनुभव भी करेंगे: जैसे-जैसे आपके शरीर को आराम मिलेगा, जैसे-जैसे आपके विचार भी धीमे हो जाएंगे। यह श्वसन तकनीक आराम पाने और अपनी भावनाओं का प्रबंधन करने का एक अच्छा तरीका है।

जब आप समाप्त कर लें, तो अपनी SUDS रेटिंग को फिर से रिकॉर्ड करें। ध्यान दें कि क्या आपके SUDS में बदलाव आया है साथ ही शरीर में होने वाले किन्हीं शारीरिक बदलावों पर भी ध्यान दें।

| पूरी तरह से निश्चित | | | | | | | | | | पूरी तरह तनाव ग्रस्त |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

नियमित रूप से अभ्यास करें

याद रखें कि अपने श्वसन पर सफलतापूर्वक नियंत्रण के लिए अभ्यास चाहिए। इस व्यायाम का नियमित अभ्यास करके, आपको जब ज़रूरत होगी तब आप अपने श्वसन को आसानी से शांत करने में सक्षम होंगे।

अभ्यास करने के लिए घर में एक शांत और आरामदायक स्थान तलाश करें – शोर और व्यवधान से मुक्त किसी स्थान में एक आरामदायक कुर्सी चुनें। आपको अपने परिवार को समझाने की ज़रूरत पड़ सकती है कि आप क्या कर रहे हैं ताकि वे आपको परेशान न करें।

अपने श्वसन व्यायाम को कम से कम 5 मिनट तक करने का प्रयास करें। पहले-पहल, नियंत्रित श्वसन का अभ्यास तब करें जब आप तनावग्रस्त महसूस न कर रहे हों। चूंकि आप नियंत्रित श्वसन के साथ अधिक सहज होते जाते हैं, ऐसे में आप इस तकनीक का उपयोग जैसे समयों में कर पाएंगे जब आप परेशान या व्यथित महसूस कर रहो हों।