

受灾恢复方法

呼吸对情绪的影响

掌握对呼吸控制

灾难发生后，人们往往会比以前感到更加紧张和焦虑。这些感觉与呼吸方式之间有着密切的联系。例如当我们心烦意乱或紧张时，我们的呼吸会变得更急促。当吸入空气时，氧气被吸入肺并输送到血液里。呼气时，呼出的是二氧化碳。身体需要氧气和二氧化碳的适当平衡才能正常运作。

通过掌握好呼吸,当出现紧张和强烈情绪时，我们可以有效地处理。控制呼吸有助于通过恢复我们体内二氧化碳和氧气的平衡来减少痛苦的情绪，从而减少身体的压力。

急促/紧张的呼吸

当人们感到压力或紧张时，往往会比平时呼吸得更快。当呼吸太快时，我们会吸入比身体需要更多的氧气，并呼出过多的二氧化碳。这意味着血液中二氧化碳的浓度下降，会使人感到头晕、出汗、紧张、更加焦虑甚至恐慌。

控制呼吸

在有控制的呼吸过程中，我们吸入适量的氧气以满足身体的需要，并且身体能够产生适量的二氧化碳。这意味着血液中的二氧化碳和氧气之间存在平衡，这可以帮助您感到更加平静和放松。通过放松呼吸，可以放松身体的紧张感，从而有助于改善我们的情绪。

控制呼吸的练习

通过练习，呼吸练习可以帮助您快速达到放松状态。在练习控制呼吸之前，根据《主管痛苦感觉单位量表》（SUDS）写下您对痛苦的感受程度，然后练习两分钟。

完全放松										极度紧张
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



受灾后心理健康中心

控制呼吸

1. 舒适地坐在椅子上，双脚着地。
2. 用鼻子正常呼吸（不要太深）四秒钟。
3. 暂停两秒。
4. 慢慢呼气，数六秒钟。
5. 继续缓慢呼吸，吸气四秒，然后呼气六秒。

这种呼吸锻炼有助于平静和放松。通过将注意力集中在呼吸上，您会注意到身体的紧张对呼吸的影响。

您还会体验到身体对思想的影响：当身体放松时，思想就会放慢。这种呼吸技巧是放松和管理情绪的好方法。

做完之后，再次根据《主管痛苦感觉单位量表》记录您对痛苦的感受程度。留意根据《主管痛苦感觉单位量表》，您对痛苦的感受程度是否发生了变化，同时留意您身体上发生的任何变化。

完全放松										极度紧张
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

定期练习

请记住，控制好呼吸是需要练习的。通过定期进行这项锻炼的练习，您将在需要时更轻松地使呼吸平静下来。

在家里找个安静放松的地方练习——一个没有噪音、没有干扰的地方；一把舒适的椅子。您可能需要向家人解释自己在做什么，以免被打扰。

试一下做至少五分钟呼吸锻炼。首先，在没有精神压力的情况下练习控制呼吸。当对控制呼吸做得比较自如时，就能在感到不安或痛苦的时候运用这种技巧。