

## TRUNG TÂM SỨC KHỎE TÂM THẦN SAU THẢM HỌA

# Bộ công cụ phục hồi sau thảm họa

## Ảnh hưởng của hơi thở đối với cảm xúc

### Lấy lại khả năng kiểm soát hơi thở

Sau thảm họa, chúng ta có xu hướng cảm thấy căng thẳng và lo lắng hơn trước. Giữa những cảm giác này và cách chúng ta thở có mối liên hệ chặt chẽ. Ví dụ: khi chúng ta buồn bực hoặc căng thẳng, chúng ta thở nhanh và nông hơn. Khi quý vị hít không khí, oxy sẽ được đưa vào phổi và vào máu. Khi quý vị thở ra, cơ thể thải ra carbon dioxide. Cơ thể chúng ta cần sự cân bằng phù hợp giữa oxy và carbon dioxide để hoạt động bình thường.

Khi kiểm soát hơi thở, chúng ta có thể đối phó hiệu quả với tình trạng căng thẳng và cảm xúc. Hô hấp có kiểm soát giúp giảm cảm xúc đau khổ bằng cách khôi phục sự cân bằng giữa carbon dioxide và oxy trong cơ thể chúng ta, do đó, làm giảm căng thẳng về mặt thể chất.

### Thở nhanh/căng thẳng

Khi bị áp lực hoặc căng thẳng, chúng ta có xu hướng thở nhanh hơn bình thường. Khi thở quá nhanh, chúng ta hít vào lượng oxy nhiều hơn cơ thể cần và thở ra quá nhiều carbon dioxide. Điều này có nghĩa là nồng độ carbon dioxide trong máu giảm xuống có thể khiến quý vị cảm thấy choáng váng, đổ mồ hôi, căng thẳng, lo lắng hơn và thậm chí hoảng loạn.

### Hô hấp có kiểm soát

Trong khi hô hấp có kiểm soát, chúng ta chỉ hít vào một lượng oxy phù hợp cho nhu cầu của cơ thể và cơ thể có thể tạo ra lượng carbon dioxide phù hợp. Điều này nghĩa là có sự cân bằng giữa carbon dioxide và oxy trong máu, có thể giúp quý vị cảm thấy bình tĩnh và thư giãn hơn. Bằng cách thư giãn hơi thở, chúng ta có thể giảm tình trạng căng thẳng trong cơ thể, nhờ đó giúp cải thiện tâm trạng của chúng ta.

### Bài tập thở có kiểm soát

Khi đã quen, các bài tập thở có thể giúp quý vị nhanh chóng đạt được trạng thái thư giãn. Trước khi tập thở có kiểm soát, quý vị hãy viết ra thang đo mức độ đau buồn của chủ thể (SUDS) của mình, sau đó tập bài tập này trong hai phút.

Hoàn toàn thoải mái											Hoàn toàn căng thẳng
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

## TRUNG TÂM SỨC KHỎE TÂM THẦN SAU THẢM HỌA

### Hô hấp có kiểm soát

1. Ngồi thoải mái trên ghế, đặt hai chân trên sàn.
2. Hít thở bình thường (không quá sâu) qua mũi trong 4 giây.
3. Tạm dừng trong hai giây.
4. Thở ra chậm đếm 6 giây. Tạm ngừng.
5. Tiếp tục thở chậm, hít vào trong 4 giây rồi thở ra trong 6 giây.

Bài tập thở này đặc biệt hữu ích để giúp quý vị cảm thấy bình tĩnh và thư giãn. Bằng cách dồn sức tập trung vào nhịp thở, quý vị sẽ có thể nhận thấy tình trạng căng thẳng trong cơ thể ảnh hưởng đến nhịp thở của quý vị như thế nào.

Quý vị cũng sẽ thấy ảnh hưởng của cơ thể lên tâm trí: khi cơ thể thư giãn, suy nghĩ của quý vị sẽ chậm lại. Kỹ thuật thở này là cách tốt để thư giãn và tiết chế cảm xúc của quý vị.

Sau khi hoàn thành, quý vị hãy ghi lại mức độ SUDS của mình. Để ý xem SUDS của quý vị có thay đổi hay không và cũng để ý đến những thay đổi về thể chất đã xảy ra trong cơ thể quý vị.

Hoàn toàn thoải mái										Hoàn toàn căng thẳng
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Tập thường xuyên

Hãy nhớ rằng muốn kiểm soát nhịp thở, quý vị cần phải luyện tập. Khi luyện tập bài tập này thường xuyên, quý vị sẽ có thể dễ dàng làm dịu nhịp thở của mình hơn khi cần thiết.

Tìm một nơi yên tĩnh và thư giãn tại nhà để luyện tập – chọn chiếc ghế thoải mái ở một nơi không bị ồn ào và gián đoạn. Quý vị có thể cần giải thích cho gia đình biết về những gì mình đang làm để họ không làm phiền.

Hãy thử tập thở trong ít nhất 5 phút. Đầu tiên, hãy tập thở có kiểm soát khi quý vị không cảm thấy căng thẳng. Khi trở nên thoải mái hơn với nhịp thở có kiểm soát, quý vị sẽ có thể sử dụng kỹ thuật này vào những lúc cảm thấy buồn bực hoặc đau khổ.