



بیمارستان فوق تخصصی آپادانا

۹ اصل تنفس صحیح



«دستر بهبود کیفیت و اعتبار بخشی»

A.PAM.EM.01

با آرزوی سلامتی برای کلیه بیماران



۸- به آرامی نفس بکشید تا از حمله ترس هایتان جلوگیری کنید

یکی از بهترین راه ها برای آرامش داشتن قبل از هجوم ترس هایتان، کنترل تنفس تان می باشد. به این منظور به آرامی نفس بکشید. ابتدا ریه پایینی خود و سپس ریه بالایی خود را از هوا پر کنید. هنگامی که ریه هایتان به طور کامل از هوا پر شدند، نفس خود را به اندازه ی شمردن ۱ تا ۳ نگه دارید. سپس به آرامی نفس خود را از لب های جمع شده خارج کنید. در هنگام بازدم عضلات صورت، قفسه سینه و شانه هایتان را شل کنید. این روش تنفسی در هر زمانی که احساس دلواپسی می کنید قابل استفاده است.

۹- از روش ۷-۱۱ به منظور پایان بخشیدن به سرگیجه ناشی از تنفس تند یا عمیق استفاده کنید

گاهی اوقات سریع و یا عمیق نفس کشیدن موجب شبیه شدن آن به تنفس کم می شود. هر دوی این شرایط با اختلالات وحشت و ترس های اجتماعی مرتبط هستند. برای آرامش یافتن، روش تنفسی خود را با استفاده از روش ۷-۱۱ به سرعتی سالم برسانید. چشمانتان را ببندید و سپس به اندازه شمارش ۱ تا ۷ هوا را با بینی خود استنشاق کنید. سپس عمل بازدم را با شمارش ۱ تا ۱۱ انجام دهید. سپس دوباره این عمل را انجام دهید. تنفس بسیار سریع و یا عمیق که سبب سرگیجه می شود، نتیجه ی استفاده زیاد از تنفس ریوی به جای تنفس دیافراگمی می باشد. به صورت آرام و عمیق نفس کشیدن به همراه بازدم های طولانی تر نسبت به دم، موجب بازگرداندن نفس می شود. استفاده از این روش تنفسی به کاهش اضطراب شما کمک خواهد کرد.

بسیاری از شما نمی دانید تنفس صحیح تا چه اندازه با اهمیت است. تنفس یکی از اولین چیزهایی که ما پس از ورود به جهان انجام می دهیم و از جمله مواردی است که تا آخرین لحظه های عمر ما به درازا می انجامد.

۱- فرایند فیزیکی تنفس را یاد بگیرید

تنفس متشکل از وارد کردن هوا در هنگام دم و خارج کردن آن در هنگام بازدم می باشد. هنگام تنفس، هوا از طریق دهان یا بینی وارد بدن شده و سپس به سمت نای و در نهایت به سمت نایچه می رود. سپس خون، اکسیژن را به تمامی نقاط بدن منتقل می کند. در هنگام بازدم، ریه ها منقبض شده و هوا از بدن خارج می شود. بدن برای فعالیت به اکسیژن نیاز دارد و بیشترین مقدار اکسیژن بدن از طریق تنفس تامین می شود.

۲- با بینی خود نفس بکشید

تنفس از طریق بینی باعث جذب بیشتر اکسیژن توسط بدن می شود. همچنین فرایند تنفس از طریق بینی امکان پاک سازی ویروس ها و باکتری ها را برای بدن فراهم می کند. برای تنفس با بینی، دهانتان را ببندید. سپس سیستم عصبی به طور خودکار به تنفس ادامه خواهد داد و هوا از طریق بینی وارد خواهد شد.

۳- نفس عمیق از دیافراگم بکشید

راحت بنشینید یا دراز بکشید. سپس دست خود را روی قفسه سینه قرار داده و دست دیگر را روی شکم خود (پایین قفسه سینه) قرار دهید. به آرامی با بینی خود شروع به نفس کشیدن کنید تا هنگامی که احساس کنید شکم شما در حال بالا آمدن می باشد. باید قفسه سینه شما ثابت بماند و به بالا حرکت نکند. زمانی که شکم شما پر از هوا شد، شروع به منقبض کردن عضلات معده ی خود کنید. این کار هوا را به آرامی از دیافراگم شما به حرکت در آورده و از ریه هایستان خارج می کند.

دیافراگم عضله ای گنبدی شکل و بزرگ در میان ریه هاست. هنگامی که شما به دیافراگم خود اجازه ی انبساط و انقباض می دهید، راحت تر و مفیدتر نفس خواهید کشید. شما به سرعت از این تمرین خسته خواهید شد، ولی درخواهید یافت که عضلات نیرومند دیافراگم باعث افزایش اکسیژن ورودی و انرژی می شوند.

هنگامی که شما از دیافراگم نفس می کشید، قلب شما مجبور نخواهد بود تا به منظور حمایت از تنفس شما جلدی تر فعالیت کند. تنفس از طریق دیافراگم باعث بهتر شدن وضعیت قفسه سینه ، گردن و کتف های شما خواهد شد.

۴- تنفس با لب های جمع شده را تمرین کنید

تنفس با لب های جمع شده در آهسته کردن فرایند نفس کشیدن و آرام شدن به شما کمک می کند. هنگامی که احساس تنگی نفس می کنید، سعی کنید از این تکنیک بهره ببرید. ابتدا یک محل مناسب پیدا کنید. اگر روی صندلی نشسته اید، هر دو پایتان را روی زمین قرار دهید. به آرامی با بینی خود شروع به نفس کشیدن کنید.

۵- تمرین های تنفس راهنمایی شده را انجام دهید

بسیاری از منابع مربوط به **تنفس صحیح**، به صورت رایگان در دسترس بوده و در بسیاری از سایت ها هم قابل تهیه و مشاهده می باشند که تنها کافیست یک سرچ انجام دهید. هر یک از این روش های تنفس راهنمایی شده، شنونده را تشویق می کند تا به شیوه ی تنفس خود دقت کند و روشی را در جهت ارتقا کیفیت تنفس ارائه می دهد.

۶- تمرکز حواس را در تنفس در نظر بگیرید

توجه به کیفیت تنفس یکی از روش های تمرکز حواس می باشد. از طریق بینی خود نفس کشیده و در طی مسیر هوا به سوی دیافراگم به انجام ورزش های تمرکز حواس بپردازید. هنگام عبور هوا از بینی و ورود آن به مجرای تنفسی، به احساس خود توجه فرمایید. هنگام تمرکز کردن به فرایند تنفس، در موقعیتی ثابت باقی بمانید تا دچار خواب آلودگی نشوید.

۷- هنگام ورزش به درستی نفس بکشید

تنفس صحیح در هنگام ورزش برای حفظ اکسیژن لازم برای عضلات بسیار مهم می باشد. در هنگام انقباض عضلات، نفس را تو دهید و در هنگام انبساط آن ها، هوا را بیرون دهید. از نگه داشتن نفس خود در هنگام ورزش و تمرین خودداری فرمایید. کارشناسان در مورد این که آیا تنفس از طریق دهان بهتر است یا بینی با یکدیگر موافق نیستند، ولی همگی آن ها معتقدند که تنفس از طریق دیافراگم بهترین نتایج را به دنبال خواهد داشت. اگر هنگام ورزش احساس خستگی کردید، به شیوه ی تنفسی خود دقت کنید. اگر به درستی نفس نکشید، به سرعت خسته می شوید.