

التنفس

مقدمة

عندما نبدأ الشعور بالقلق، أو الاستياء، أو عدم الراحة، يكون تنفسنا أحد الأمور الأولى التي تتغير. وغالباً ما يصبح التنفس أسرع، وأكثر سطحية وأقل سلاسة. ويحدث هذا استجابةً لإطلاق مواد كيميائية في أجسامنا تهيننا للتعامل مع تهديد ما. لذلك، يعدّ تغير نمط تنفسنا إشارة إلى أدمغتنا بأن هناك خطراً ما. ومن خلال ملاحظة التغير في تنفسنا، وإدراك عدم وجود خطر محقق، وإحداث تغيير واعي بمعدل وعمق تنفسنا، نحن نرسل إشارة لأدمغتنا وأجسادنا بأننا في مأمن، ما يسمح لنظامنا بأكمله بالهدوء. ويدعى هذا بالتنظيم.

يسمى هذا النوع من التنفس العميق والبطيء بالتنفس الحجابي، أو التنفس البطني. وقد أطلق عليه هذا لأنه يستخدم عضلة تمتد بين رئتيك والبطن، وتساعد في تمدد وتقلص رئتيك ولرسل رسالة إلى دماغنا بتهدئة جسدنا.

إن التنفس بهذه الطريقة بسيط، لكنه تمرين قوي لصحتنا الجسدية والعقلية

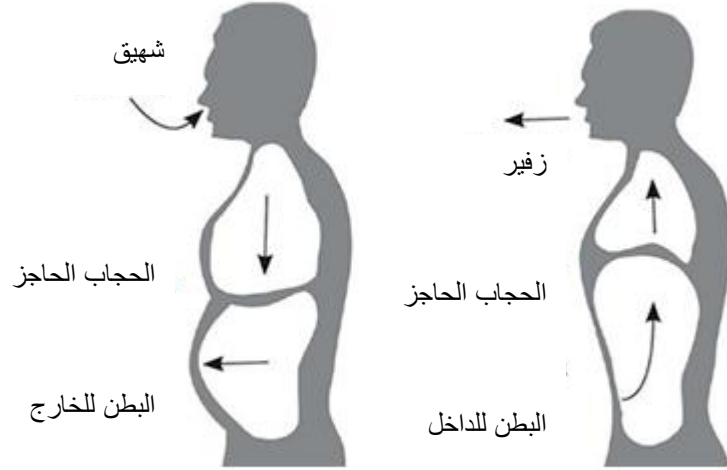
الخطوات

<p>قد تكون هذه الوقوف مع المبادعة بين قدميك قدر المسافة بين وركيك، والكتفين للوراء والأذرع معلقة بحرية إلى الجانب. وقد تكون الجلوس بشكل مريح مع وضع قدميك على الأرض ودعم ظهرك على الكرسي. وقد تكون أيضاً استلقاءً على الظهر على سطح مستوي وركبتك مثنيان، والقدمين مسطحتين على الأرض. ابدأ بالشعور بالوعي تجاه جسدك، وتحديد أي مناطق توتر بالإضافة إلى نقاط الاتصال بين جسدك والأرض.</p>	<p>الخطوة 1: أعتز على وضعية مريحة تسمح لصدرك بالشعور بأنه مفتوح وليس مقيد</p>
<p>والآن، صب تركيزك على تنفسك. لاحظ سرعة تنفسك. هل تتحرك اليد الموضوعة على صدرك للأعلى والأسفل أثناء تنفسك؟ هل تتحرك اليد الموضوعة على معدتك؟ يجد أغلب الناس في هذه المرحلة أن اليد الموضوعة على صدرهم تتحرك أكثر من تلك الموضوعة على معدتهم، وأن نفسهم سريع نسبياً.</p>	<p>الخطوة 2: ضع يد واحدة على معدتك والأخرى على صدرك يرفق</p>
<p>استنشق بسلاسة قدر الإمكان. قم بالاستنشاق من خلال أنفك واستشعر مرور الهواء للأسفل وصولاً لمعدتك بحيث ترتفع يدك بينما يتوسع بطنك. أنظر للرسم التوضيحي أدناه. يمكنك تحيّل أن معدتك بالوناً يمتلئ بالهواء بينما تقوم بالشهيق. عند امتلائه، اسمح لمعدتك بالعودة لوضعها الأول بينما تقوم بالزفير بسلاسة قدر الإمكان، لتفريغها من الهواء. يمكنك اختيار الزفير إما من خلال أنفك أو فمك. توقف، ثم خذ شهيقاً مجدداً مدخلاً الهواء بالكامل لأسفل معدتك. قد تلاحظ أنه باستطاعتك الشهيق لفترة أطول هذه المرة، مدخلاً المزيد من الهواء إلى جسدك. وفي حين أنك في المرة الأولى التي تجرّب فيها هذا التمرين، قد تشعر بالغرابة لأن عضلاتك تتحرك بطريقة جديدة، وقد لا نكون معتادين على شعور الإبطاء والاسترخاء، إلا أنه يجب أن يزداد شعورك بانه طبيعي وسهل مع كل نفس. ويجب أن تلاحظ أنك بهذا النوع من التنفس، تتحرك اليد الموضوعة على معدتك أكثر من تلك على صدرك. كما يمكنك أن تلاحظ أن نفسك تباطأ كلما أصبح أعمق.</p>	<p>الخطوة 3: والآن ركّز على إدخال المزيد من نفسك إلى معدتك</p>

قم بملاحظة شعورك بعد التدريب على التنفس الحجابي.

الخطوة 4: واصل التنفس بهذه الطريقة لمدة 5 دقائق على الأقل.

حاول التدريب على التنفس الحجابي لـ 5 أنفاس على الأقل، ثلاث مرات في اليوم.



نصائح

يجد بعض الناس أنه من المفيد:

- ✓ **العد في عقلهم** بينما يقومون بالشهيق والزفير. إن العد الشائع هو الشهيق لأربعة والزفير لأربعة والتوقف لثانيتين.
- ✓ **تخيّل مثلث** أثناء التنفس، حيث يحركهم الشهيق لأعلى أحد جوانب المثلث، والزفير أسفل الجهة الثانية، بينما التوقف السريع بينهما هو الشلح السفلي للمثلث.
- ✓ **التخيّل أثناء أخذهم الشهيق أنهم يتنفسون ضوء أبيض بارد**، وبينما يطلقون الزفير أنهم يطلقون ثقل غامق ساخن.

التنفس والألم: عندما نتوقع الألم، نميل إلى كتم أنفاسنا، ويمكن لهذا فعلياً أن يزيد الشعور بالألم حيث تنتشج العضلات حول تلك المنطقة. يمكن للتركيز على التنفس المساعدة في إبعاد تركيز دماغنا عن الألم والمساعدة في استرخاء المنطقة ما يقلل من الشعور بالألم. كما يمكنك تخيّل استنشاق الرعاية والدفء إلى المنطقة من الجسم التي تحتاجها واطلاق الألم والتوتر بالزفير.

المراجع والمطالعات الإضافية

1. Baranowsky, Gentry, & Schultz: Trauma Practice: Tools for Stabilization and Recovery ممارسات (2005) (p. 25). Hogrefe publishers.
2. <https://www.health.harvard.edu/lung-health-and-disease/learning-diaphragmatic-breathing>
3. https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing_exercises_0.pdf