



## ምስትንፋስ



### መጻገፍ

ናይ ጭንቀት ፣ ብስጫት ወይ ዘይምቸውነት ስምዒት ክስምዐና ክጅምር ከሎ ካብቶም መጀመርታ ዝቐየሩ ነገራት እቲ ሓይ አተነፋፍሳና እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ቅልጡፍ ፣ ዝያዳ ዕሙቕ ዝበለን ዘይልዙብን ከዓ ይኸውን። እዚ እውን ካብ ሓይጋ ንክንእለ ዘዳልውና ካብ አካላትና ንዝልቀቐ ቅመማት/ኬሚካላት ምላሽ ንምሃብ ዘጋጥም እዩ። ስለዝኾነ እቲ አብ አተነፋፍሳና ዝርአ ለውጢ ገለ ፀገም ከምዘሎ ንሓንጎልና ይሕብር እዩ ። አብ አተነፋፍሳና ዘለው ለውጢታት ብምስትንፋስ፣ ህልዊ ሓይጋ ከምዘየለ ብምግንዛብ ከምኡ እውን አብ ናይ አተነፋፍሳና መጠንን ዕምቆትን ምስትውዓል ዝተመልአ ለውጢ ብምግባር፣ ነቶም ንኩሉ ስርዓትና ንክረጋጋእ ዝገብሩ ሓንጎልናን አካላትናን ውሑሳት ምዃንና ምሕባር ንክእል ኢና። እዚ ከዓ ቁፅፅር ይበሃል ።

እዚ ዓይነት ዕሙቕን ህድእን ዝበለ አተነፋፍሳ ከዓ ዲያፍራግማቲክ/ናይ ሳምቡቕ ወይ ናይ ከብዲ ምስትንፋስ ተባሂሉ ይፅዕዕ። እዚ ዝተበሃለሉ ምክንያት ከዓ ሳምባታትና ንክልጠጥን ክሸምረርን ዝሕግዙን ከምኡ እውን መልእኽቲ ናብ ሓንጎልና ብምልኣኽ አካልና ንክረጋጋእ ዝገብሩን አብ መንጎ ሳምባናን ከሸዐናን ዝሰሓሓብ ጭዋዳ ስለዝጥቀም እዩ።

እዚ መዳይ አተነፋፍሳ ቅልል ዝበለ ግን ከዓ ንአካላዊን ኣእምራዊን ጥዕናና ብርቱዕ ንጥፈት እዩ ።

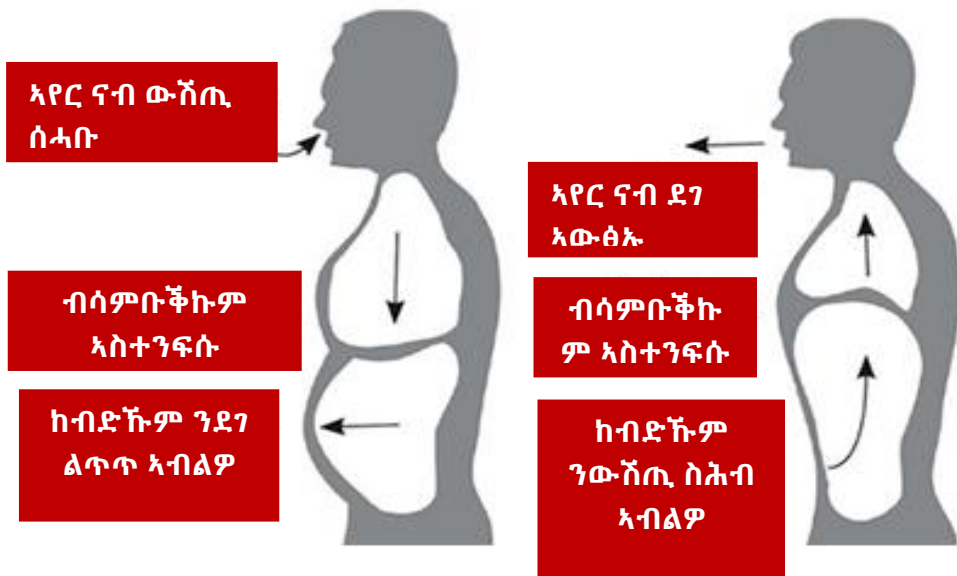
እዚ መዳይ አተነፋፍሳ ቅልል ዝበለ ግን ከዓ ንአካላዊን ኣእምራዊን ጥዕናና ብርቱዕ ንጥፈት እዩ ።



### ሚላታት

<p>ደረጃ 1: አፍ ልብኹም ክፍቲ ከምኡ እውን ዘይተአሳሰረን ኮይኑ ንክስመዑኩም ዝገብር ምቸዊ ቦታ ሓዙ።</p>	<p>እዚ እግርኹም ምስ ሽምጥኹም ብማዕረ ርሕቕት ፈሊኹም ጠጠው ብምባል መንኩባትኩም ንድሕሪት ብምንቅስቓስን ኣእዳውኩም ኣመቻቲኹም አብ ክለቲኡ ጎኒኹም ክሕዙ ብምግባር ክኸውን ይኸእል እዩ። እግርኹም አብ ባይታ ብምግባርን ሓቕኹም አብ ሰድያ ብምድጋፍ ተመቻቲኽ ኮፍ ምባል ክኸውን ይኸእል እዩ። አብራኽኩም ዓዲፍኩም ከብዲ እግርኹም ባይታ ብደምቢ ከም ዝረገፀ ኮይኑ እንተሰማዓኩም ብሓቕኹም ጥንቅሊዒት ምድቃስ እውን ክኸውን ይኸእል እዩ። ንአካልኩም ብፍላይ ከዓ ዝኾነ ውጥረት ንዘለዎ ከባቢ ከምኡ እውን አብ መንጎ አካልኩምን እቲ መሬትን ዘለዉ ናይ መራኽቢ ነጥቢታት ብምግንዛብ ጀምሩ።</p>
--	---

<p>ደረጃ 2: ሓደ ኢድኩም ቀስ አቢልኩም አብ ከብድኹም ግባርዎ። ሓደ ኢድኩም ከዓ ቀስ አቢልኩም አብ አፍ ልብኹም ግባርዎ።</p>	<p>ሕጂ ከዓ ቀልብኹም ናብ አተነፋፍሳኹም አምፅዎ እሞ አብቲ ናይ አተነፋፍሳኹም ፍጥነት አስተብህሉ። ከተተንፍሱ ከለኹም እቲ አብ አፍልቢኹም ዘሎ ኢድኩም ንላዕሊን ንታሕቲን ይንቀሳቐስ ኣሎ ዶ? እቲ አብ ከብዲኹም ዘሎ ኢድኩም ከ ይንቀሳቐስ ኣሎ ዶ? አብዚ ደረጃ እዚ ሙብዛሕቲኦም ሰባት እቲ አብ አፍልቦም ዘሎ ኢድ ካብቲ አብ ከብዶም ዘሎ ኢድ ብዝበለፀ ይንቀሳቐስ ከም ዘሎን እቲ አተነፋፍስኦም እውን ብንፅፅር ዝፈጠነን ኮይኑ ክረኽብዎ እዮም።</p>
<p>ደረጃ 3: ሕጂ ከዓ ሙብዛሕቲኦ ምስትንፋስኩም ናብ ውሽጢ ከሽዑኹም አብ ምምፃእ ትኹረት ግባር።</p>	<p>ክንዲ ዝኸአልክዎ ህድእ ዝበለ ኣዩር ናብ ውሽጥኹም ሰሓቡ። ኣዩር ብአፍንጫኹም እናሰሓብኩም ናብ ከሽዑኹም ይጓዓዝ ከም ዘሎን ከሽዑኹም ምስ ዝመልእ ድማ ንኣእዳውኩም ሓፍ ከብሎ ከሎ አስተብህልሉ ። ነቲ አብ ታሕቲ ዘሎ ስእላዊ መግለጺ ተመልከቱ ። ኣዩር ንውሽጢ ክትስሕቡ ከለኹም ንከሽዑኹም ከም ኣዩር ዝመልእ ፍሕፍ ንይርኩም ክትሓስብዎ ትኽእሉ ኢኹም። ምስ መልእ ክንዲ ዝኸአልክዎ ህድእ ዝበለ ኣዩር ንደገ ብምስትንፋስ ከብድኹም ክንኪ ግባር፣ ኣዩር ዘይብሉ ምግባር ። ኣዩር ንደገ ንምውፃእ ብአፍንጫኩም ወይ ብአፍኩም ሓዲኡ ክትመርፁ ትኽእሉ ኢኹም። ሓዲር ፃንሒት ግባር እሞ ፣ ቀደልኩም ከዓ ደገምኩም ኣዩር ናብ ውሽጢ ሰሓቡ፣ ኣዩር ንታሕቲ ናብ ከሽዑኹም ክመፅእ ምግባር፣ አብዚ እዋን ዝያዳ ኣዩር ናብ ኣካልኩም ብምምፃእ/ብምእታው ንነዊሕ ግዜ ኣዩር ናብ ውሽጢ ክትስሕቡ ከም ትኽእሉ ክተስተብህሉ ትኾኑ ኢኹም። .ዋላኪ ነዚ ንጥፈት ንመጀመርታ ግዜ ኣብ ትሰርሕሉ እዋን እቶም ጭዋዳታትኩም ብሓዲሽ መንገዲ ክንቀሳቐሱ ስለ ዝጀመሩን ዘይክትሃድኡን ዘይክትዛነዩን ትኽእሉ ኢኹም እዚ ድማ ዘይተለመደ ስምዒት ክስምዓኩምን ዘይክምቸውኩምን ይኽእል ይኸውን እዩ፡ እንተኾነ ግን ኣብ ሕድሕድ ምስትንፋስ ዝበለፀ ባህሪዎን ቅልል ዝበለን ስምዒት ክስምዓና ይግባእ። ምስ እዚ ዓይነት ምስትንፋስ ኣብ ከብዲኹም ዘሎ ኢድ ካብቲ ኣብ አፍ ልቢኹም ዘሎ ኢድ ብዝበለፀ ከም ዝንቀሳቐስ ክተስተብህሉ ይግባእ። ብተወሳኺ እቲ ምስትንፋስኩም እናዓመቐ ብዝኸደ ቁፅሪ ከዓ ህድእ እናበለ ከም ዝኸድ እውን ክተስተብህሉ ትኾኑ ኢኹም።</p>
<p>ደረጃ 4: እንተወሓደ ንሓሙሽተ ምስትንፋሳት ብከምዚ ምስትንፋስኩም ቀፅሉ</p>	<p>ድሕሪ ደያፍራግማቲክ/ናይ ሳምቡቕ አተነፋፍሳ ምግባርኩም ከመይ ከም ዝተሰምዓኩም አስተብህሉ።</p>
<p>ኣብ መዓልቲ ሰለስተ ግዜ እንተወሓደ ሓሙሽተ ምስትንፋሳት ዲያፍራግማቲክ/ናይ ሳምቡቕ ምስትንፋስ ንምትግባር ፈትኑ።</p>	



**ጠቕምቲ ቁምነገራት**

ገለገለ ሰባት እዚ ዝስዕብ ምግባር ጠቓሚ ኮይኑ ይረኽብዎ፡

- ሓደሓደ ሰባት ኣየር ንውሽጢ ኣብ ዝስሕብሉ ኮነ ንደገ ኣብ ዘውጥሉ ግዜ ብርእሶም ምቕፃር ጠቓሚ ኮይኑ ይረኽብዎ። እቲ ልሙድ ኣቆፃፅራ ከዓ ንኣርባዕተ ግዜ ንውሽጢ ምስትንፋስ ንኣርባዕተ ግዜ ንደገ ምስትንፋስ፣ንክልተ ግዜ ከዓ ሓዲር ፃንፊት ምግባር እዩ።
- ሓደሓደ ሰባት ከተንፍሱ ከለው እቲ ናብ ውሽጢ ዝስሕብዎ ኣየር ቦቲ ሓደ ጎረ ናይቲ ስሉስ ኩርናዕ ንላዕሊ ይወስዶም ከም ዘሎ ንደገ ከተንፍሱ ከለው ከዓ ቦቲ ካልእ ጎረ ናይቲ ስሉስ ኩርናዕ ንታሕቲ ይወስዶም ከም ዘሎ እቲ ታሕተዎይ ክፋል ናይቲ ስሉስ ኩርናዕ ከዓ ኣብ መንጎ ምስትንፋሳት ዘሎ ሓዲር ፃንፊት ገይሮም **ብስሉስ ኩርናዕ** ምሕሳብ ጠቓሚ ኮይኑ ይረኽብዎ።
- ንውሽጢ ኣየር ኣብ ዝስሕብሉ ግዜ **ዝሒል ፃዕዳ ረኩስ** ንውሽጢ የእትው ከም ዘለው፣ንደገ ኣየር ኣብ ዘውጥሉ ግዜ ከዓ፣ውዑይ ፀልማት ፅዕንዕንታ ንደገ የውጥኡ ከም ዘለው ገይሮም ምሕሳብ ጠቓሚ ኮይኑ ይረኽብዎ።

**ምስትንፋስን ቃንዛን፡** ቃንዛ ኣለና ኢልና ምስ ንሓስብ ብርግፅ ኣብቲ ከባቢ ዘለዉ ጭዋዳታትና ብዝኣሰረናዮም ቁፅሪ እቲ ናይ ቃንዛ ስምዒት ክውስኹ ዝኽእሉ ነቲ እስትንፋስና ናይ ምሓዝ ባህሪ ነርኢ ኢና። ኣብ ምስትንፋስና ትኹረት ምግባር ናይ ኣእምሮና ትኹረት ካብ ቃንዛ ንክርክቕ ከምኡ እውን ናይ ቃንዛ ስምዒት ብምቕናስ እቲ መቐንዘዊ ቦታ ንክዛነ ኣብ ምግባርን ክሕግዘና ይኽእል እዩ። ብተወሳኺ እውን ናብቲ ዘድልዮ ናይ ኣካልኩም ቦታ ተገድሶን ልባዊነትን ናብ ውሽጢ ብምስሓብ ቃንዛን ምውጥጣርን ናብ ደገ ተውፁ ከም ዘለኹም ገይርኩም ክትሓስቡ ትኽእሉ ኢኹም።



## መወከሲን ተወሳኝ ንባብን

1. Baranowsky, Gentry, & Schultz: Trauma Practice: Tools for Stabilization and Recovery [ስነ-አእምሮ-ዊ ስምብራት ተግባር፡ንምርግጋእን ሕውየትን ዝኾኑ መሳርሒታት] (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](https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing_exercises_0.pdf)