



ڈیزاسٹر شاک

صدمے کے تناؤ کو کم کرنے والی تکنیکس

تمام عمروں کے لیے



گہری سانس لینا

بالغوں کے لیے:

دو سیکنڈ کے لیے اپنی ناک کے ذریعے آہستہ، گہرا سانس لیں: 1 - 2

اب اپنی سانس کو دو سیکنڈ کے لیے روکے رکھیں: 1 - 2 اور اسے آہستہ آہستہ اپنی ناک سے دو سیکنڈ کے لیے باہر جانے دیں: 1 - 2

اب دہرائیں، دو سیکنڈ کے لیے سانس لیں:

1 - 2، دو سیکنڈ کے لیے روکیں: 1 - 2 دو سیکنڈ کے لیے سانس باہر نکالیں: 1 - 2

اب تین سیکنڈ پر جائیں:

سانس لیں: 1 - 2 - 3 - روکیں: 1 - 2 - 3

سانس باہر نکالیں: 1 - 2 - 3 دہرائیں.

اب 3 سیکنڈ کے وقفے کے ساتھ گہرے سانس لیتے رہیں جب تک کہ یہ آرام محسوس نہ کرے.

5 منٹ سے زیادہ، اپنے سانس کے وقفوں کو 4، 5 یا 6 سیکنڈ تک بڑھا دیں. اگر آپ کسی بھی وقت بے چینی محسوس کرتے ہیں تو رکنے کو یاد رکھیں جب بھی آپ تناؤ محسوس کریں تو آپ یہ طریقہ استعمال کر سکتے ہیں.

چھوٹے بچوں کے لیے:

تصور کریں کہ آپ کے پاس بلبے کی بوتل اور چھڑی ہے.

چھڑی لیں اور اپنا بڑا بلبہ بنانے کے لیے ایک گہرا سانس لے کر اور بلبے کے ساتھ آہستہ آہستہ پھونک کر سب سے بڑے بلبے کو بنانے دیں.

بچے سے 3 منٹ تک ایسا کرنے کو کہیں.

اظہار والی آرٹس

1. ایک ایسی تصویر کھینچیں جو دکھانے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں. آپ کے احساسات کیسے نظر آتے ہیں؟
2. اپنے جسم کو اس انداز میں ڈانس یا حرکت دیں جس سے آپ کے جذبات کا اظہار ہو
3. اپنی پریشانیوں یا خوف کے بارے میں ایک کہانی، گانا یا نظم لکھیں.

مزید مفت وسائل کے لیے www.disastershock.com ملاحظہ

کریں!

