



DISASTERSHOCK

Trauma তে মানসিক চাপ কমানোর কৌশল
সকল বয়সের জন্য

গভীর নিঃশ্বাস

প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্যঃ

দুই সেকেন্ডের জন্য আপনার নাক দিয়ে একটি ধীর, গভীর
শ্বাস নিনঃ ১-২

এখন দুই সেকেন্ডের জন্য শ্বাস ধরে রাখুনঃ ১-২, এবং আবার
নাক দিয়ে দুই সেকেন্ডের জন্য ধীরে শ্বাস বের করুনঃ ১-২

এখন পূরণীয় দুই সেকেন্ডের জন্য শ্বা নিনঃ

১-২, দুই সেকেন্ড শ্বাস ধরে রাখুনঃ ১-২,
দুই সেকেন্ডের জন্য শ্বাস ছাড়ুন করুনঃ ১-২

এখন তিন সেকেন্ড করুনঃ

শ্বাস নিন ১-২-৩, শ্বাস ধরে রাখুন ১-২-৩,
শ্বাস ছাড়ুন ১-২-৩, পূরণীয় করুন

এখন আরাম বোধ না হওয়া পর্যন্ত ৩ সেকেন্ডের ব্যবধানে গভীর
শ্বাস-প্রশ্বাস চালিয়ে যান

৫ মিনিটের পরে, আপনার শ্বাসের ব্যবধান ৪-৫ সেকেন্ডে বা ৬
সেকেন্ডে প্রসারিত করুন।

যেকোনো সময় অসস্তিভোদ করলে প্রক্রিয়াটি বন্ধ করতে
তুলবেন না। আপনি যখনই চিন্তায় থাকেন তখন এই পদ্ধতিটি
ব্যবহার করতে পারেন

ছোট বাচ্চাদের জন্যঃ

ভাবুন আপনার কাছে একটি বুদ্ধবুদের বোতল এবং একটি কাঠি
আছে

কাঠিটি নিন এবং একটি গভীর শ্বাস নিয়ে সবচেয়ে বড়
বুদ্ধবুদটি উড়িয়ে দিন এবং বড় বুদ্ধবুদ তৈরি করতে
বুদ্ধবুদটিতে ধীরে ধীরে ফুঁ দিন।

শিশুকে এটা ৩ মিনিট করতে বলুন।



অভিব্যক্তিমূলক শিল্প

1. একটি ছবি আঁকুন যা দেখায় যে আপনি কেমন অনুভব
করছেন। আপনার অনুভূতি কেমন দেখাচ্ছে?
2. নাচুন বা আপনার শরীরকে এমনভাবে নাড়ান যা আপনার
আবেগ প্রকাশ করে।
3. আপনার উদ্বেগ বা ভয় সম্পর্কে একটি গল্প, কবিতা বা গান
লিখুন

আরও ফ্রি রিসোর্স সমূহ পেতে ভিজিট করুন

www.disastershock.com!

