



आपदा का झटका

आघात से होने वाले तनाव को कम करने की तकनीक
सभी उम्र वर्ग लिए

गहरी साँस लेना

वयस्कों के लिए:

दो सेकंड के लिए अपनी नाक से धीमी, गहरी सांस
लें: 1-2।

अब अपनी सांस को दो सेकंड के लिए रोककर रखें:
1-2 और इसे अपनी नाक से धीरे-धीरे दो सेकंड के
लिए बाहर आने दें: 1-2।

अब दोहराएं, दो सेकंड के लिए सांस लें:

1-2, दो सेकंड के लिए रुकें: 1-2, दो सेकंड के लिए
सांस छोड़ें: 1-2।

अब तीन सेकंड के लिए करें:

सांस अंदर लें: 1-2-3।

सांस छोड़ें: 1-2-3। दोहराना।

अब 3 सेकंड के अंतराल के साथ गहरी सांस लेते
हुए तब तक गिनें जब तक कि यह सहज महसूस
न हो जाए।

5 मिनट से अधिक, अपने श्वास अंतराल को 4,5
या 6 सेकंड तक बढ़ाएँ। यदि आप किसी भी समय
असहज महसूस करते हैं, तो रुकना न भूलें। जब भी
आपको तनाव महसूस हो तो आप इस तरीके का
इस्तेमाल कर सकते हैं।

छोटे बच्चों के लिए:

कल्पना कीजिए कि आपके पास बुलबुले की बोतल
और एक छड़ी है।

छड़ी लें और गहरी सांस लेते हुए बड़ा बुलबुला
बनाएं और बुलबुले के साथ धीरे-धीरे फूंकते हुए
सबसे बड़ा बुलबुला बनाएं।

बच्चे को 3 मिनट तक ऐसा करने को कहें।



अभिव्यक्तिपूर्ण कला

1. एक चित्र बनाएं जिससे पता चलता है कि आप कैसा महसूस करते हैं। आपकी भावनाएँ कैसी दिखती हैं?
2. नृत्य करें या अपने शरीर को इस तरह से हिलाएँ कि आपकी भावनाएँ प्रकट हों।
3. अपनी चिंताओं या भय के बारे में एक कहानी, गीत या कविता लिखें।

अधिक निःशुल्क संसाधनों के लिए
www.disastershock.com पर जाएँ!

