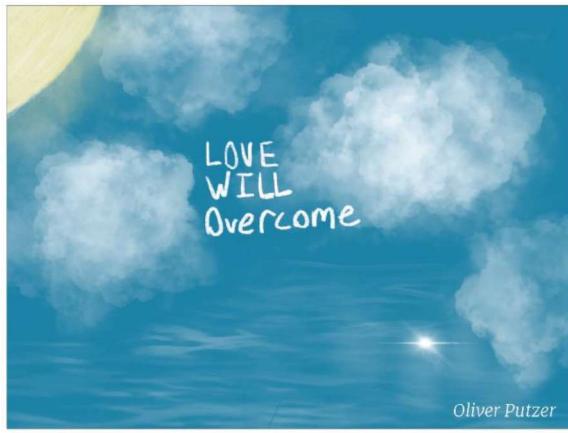




فاجعه تکان دهنده

روش های کاهش استرس در ترومما

برای تمام سنین



تنفس عمیق

نوجوانان:

بمدت دو ثانیه از راه بینی تنفس عمیق و آرامی بکشید: 1-2

حالا بمدت دو ثانیه نفستان را حبس کنید: 1-2 و آرام در عرض 2 ثانیه نفس خود را خارج کنید

حال دوباره تکرار کنید، و بمدت دو ثانیه نفس بکشید:

2-1، دو ثانیه نفس خود را نگه دارید: 1-2

اگر این کار را در 3 ثانیه انجام دهید.

بمدت سه ثانیه نفس را داخل بکشید. 1-2-3. نگه دارید: 1-2-3

بازدم کنید: 1-2-3 . تکرار کنید.

اگر این به تنفس عمیق خود ادامه دهید، به فاصله زمانی 3 ثانیه تا زمانی که احساس آرامش کنید.

تا 5 دقیقه، فو اصل تنفس خود را به 4،5،6 ثانیه افزایش دهید. به ياد داشته باشید که در هر زمانی که احساس ناراحتی کردید توقف کنید. می توانید هر زمان که احساس نتش کردید از این روش استفاده کنید.

کودکان خردسال

تصور کنید یک بطری حباب ساز و یک نی دارید

نی را بردارید و بزرگترین حباب را با نفس عمیق بسازید، به آرامی نفس بکشید حباب را باد کنید تا حباب بزرگ خود را بسازید.

از کودک بخواهید این کار را به مدت 3 دقیقه انجام دهد.

بهمنظور دسترسی به منابع بیشتر و رایگان به سایت www.disastershock.com مراجعه بفرمایید!

