



# فاجعه تکان دهنده

## روش‌های کاهش استرس در تروما

### 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:**

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

**اکنون 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.

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

تا 5 دقیقه، فواصل تنفس خود را به 4، 5 یا 6 ثانیه افزایش دهید. به یاد داشته باشید که در هر زمانی که احساس ناراحتی کردید توقف کنید. می‌توانید هر زمان که احساس تنش 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.

#### هنرهای بیانگر

**1. احساس خود را به تصویر بکشید. احساساتتان به**

چه چیزی شباهت دارد؟

**2. برقصید و یا با حرکات بدنتان عواطف خود را**

**بیان کنید.**

**3. در مورد نگرانی‌ها یا ترس‌هایتان یک داستان،**

**آهنگ یا شعری بنویسید.**

به منظور دسترسی به منابع بیشتر و رایگان به سایت

[www.disastershock.com](http://www.disastershock.com) مراجعه بفرمایید!

