

التنفس من البطن

التنفس من البطن، أو **التنفس العميق**، هو وسيلة سهلة تساعد عقلك وجسدك على الشعور بالهدوء. يصبح تنفسنا أحياناً سريعاً وسطحياً عندما نشعر بالتوتر أو القلق أو الانزعاج. ويساعد التنفس من البطن على إبطاء وتيرة التنفس، فتنتظم بذلك ضربات القلب وتسترخي العضلات. ويرسل التنفس البطيء والعميق إشارة إلى الدماغ ليهدأ، ما قد يساعدك على الشعور بقدر أكبر من السيطرة على الأمور، فتفكر بوضوح أكبر وتتعامل مع المشاعر القوية بسهولة أكبر. ومن خلال التدريب على التنفس من البطن، يمكن أن يصبح أداة فعالة تستخدمها في أي وقت ترغب فيه في الشعور بمزيد من الهدوء.

يعني التنفس من البطن أخذ أنفاس بطيئة وعميقة تملأ بطنك بالهواء، وليس صدرك فقط. وقد تلاحظ ارتفاع بطنك مع الشهيق وانخفاضه مع الزفير.

طريقة التنفس من البطن:

الخطوة الأولى

اتخذ وضعية مريحة، سواء بالجلوس أو الاستلقاء.



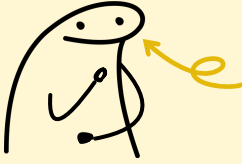
الخطوة الثانية

ضع يداً على صدرك ويداً على بطنك.



الخطوة الثالثة

خذ شهيقاً بطيئاً وعميقاً عبر الأنف. حاول أن يكون هدفك أن ترتفع اليد الموضوعة على بطنك، مع ثبات اليد الموضوعة على صدرك.



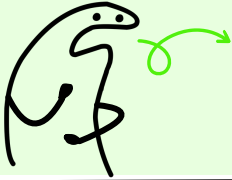
الخطوة الرابعة

احبس نفسك لعدة ثوانٍ.



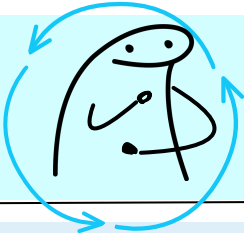
الخطوة الخامسة

أخرج النفس بالزفير عبر الفم.



الخطوة السادسة

كرر الخطوات السابقة عدة مرات، أو حتى يشعر جسمك بالاسترخاء.



الخطوة السابعة

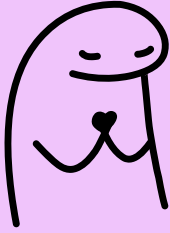
دع نفسك يعود إلى وتيرته العادية. لاحظ كيف يشعر جسمك الآن.



التنفس من البطن

نصيحة مهمة!

من الأفضل أن تتعلم مهارات جديدة للتكيف وتدرّب عليها عندما تكون في حالة هدوء، لأن التوتر يزيد من صعوبة تعلم الأشياء الجديدة. وتدرّب عليها عدة مرات بحيث تصبح مستعدًا لاستخدامها عند الحاجة.



ويكون التنفس من البطن أكثر فاعلية عندما يُمارس بانتظام، وليس فقط في أوقات التوتر.



ملحوظة:

قد ينتج أحيانًا عن تغيير نمط التنفس شعورًا بدنيًا غير متوقع. لذا، إذا شعرت بدوار أو دوخة، توقف وعُد إلى نمط تنفسك الطبيعي.

هل تعلم؟

يمكنك ممارسة التنفس من البطن في المدرسة أو في مواقف أخرى من دون أن يلاحظ أحد ذلك. ولهذا الغرض، توقف قليلًا عما تفعله وخذ عدة أنفاس من البطن. قد يكون هذا التمرين مفيدًا بشكل خاص قبل الاختبارات أو أثناءها، أو في أي وقت تشعر فيه بالتوتر أو العصبية.

معلومات إضافية لمقدمي الرعاية:

الأطفال الصغار

يمكن للبالغين مساعدة الأطفال الأصغر سنًا على تعلم التنفس من البطن من خلال جعل الطفل يستلقي على ظهره مع وضع لعبة محشوة صغيرة على بطنه لمراقبة ارتفاعها وانخفاضها مع كل نفس. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للأطفال الأصغر سنًا ممارسة التنفس من البطن من خلال تخيل أنهم ينفخون بطنهم مثل البالون، ثم يفرغون الهواء منه ببطء، أو ينفخون الفقاعات أو يطفئون شمعة بالنفخ عليها.

البالغون

مهارات التكيف، مثل هذه المهارة، مفيدة للبالغين أيضًا. ويمكن أن تساعد ممارسة التنفس من البطن البالغين على التعامل مع التوتر، وإعطاء أطفالهم مثالًا عمليًا على كيفية إدارة التوتر بطريقة صحية.