



Kontroladong Paghinga

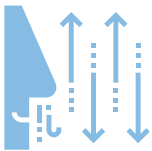
Maaari mong gamitin ang kontroladong paghinga upang awatin ang iyong reaksyong paglaban-o-pagtakas. Tandaan, hindi mo kailangang gamitin ang kontroladong paghinga upang pakalmahin itong reaksyon; ang reaksyong paglaban-o-pagtakas ay hindi mapanganib at natural na lilipas nang kusa. Ngunit ang kontroladong paghinga ay maaring makakatulong sa iyo na makaramdam ng mas mahinahon, at maaaring pakiramdam mo na mas may kontrol ka sa iyong pagkabahala o pagkabalisa.

Ang kontroladong paghinga ay maaaring maramdamang kakaiba sa una, ngunit sa pamamagitan ng pagsasanay, ito ay magsisimulang maging mas natural ang pakiramdam. Magsanay ng kontroladong paghinga kung mahinahon ang iyong pakiramdam, upang madali mo itong magamit kapag ikaw ay nababahala.

Paano Gawin Ang Kontroladong Paghinga



Tahimik na umupo o humiga sa isang lugar, kung saan malamang na hindi ka aabalihin.



Magsimulang huminga nang marahan sa pamamagitan ng iyong ilong.



Huminga sa iyong dayapram, kaysa sa iyong itaas na bahagi ng dibdib (ang iyong tiyan ay dapat pataas at pababa habang ikaw ay humihinga, kaysa sa iyong dibdib).

3

Huminga nang papasok sa tatlong bilang, at palabas sa tatlong bilang. Habang ikaw ay humihingang palabas, mapapansin mo ang tensyon na lumalabas mula sa iyong katawan.



Magpatuloy ng hindi bababa sa tatlong minuto, o hanggang ikaw ay mas kalmado.

Kung mayroon kang isang kondisyong medikal na maaaring maapektuhan ng kontroladong paghinga, mangyaring makipagkonsulta sa iyong doktor bago mo subukan ang istratehiyang ito.