

مدیریت بحران در شرایط جنگی

“

در شرایط جنگی، مغز با هر صدای انفجاری پیام مرگ قریب الوقوع رو برای بدن صادر میکنه، تو این شرایط تنفس آگاهانه میتونه کمک کنه به تنظیم اکسیژن و دی اکسید کربن خون. این تمرین ها با تغییر فرآیند شیمیایی بدن، کلید بیولوژیک بدنمون رو برای مهار حمله پنیک و برگشتن آرامش به سیستم عصبی فعال می کنن.

نکات طلایی برای لحظه بحران



هنگام تنفس در دل خود بگویید:
«این فقط یک واکنش بدنی است،
من در امانم و این لحظه می گذرد.»



اگر حس کردید دست و پاهایتان گرخت شده،
تنفس داخل یک کیسه کاغذی به مدت
یک دقیقه می تواند کمک کننده باشد.

تکنیک تنفس مربعی (The Box Breathing)

این تکنیک مورد استفاده نیروی دریایی و ارتش برای حفظ تمرکز در عملیات هاست.



چرا جواب می‌دهد؟

ریتم قلب را به سرعت به حالت عادی برمی‌گرداند.



تکنیک تنفس شکمی (Abdominal Breathing)

هنگام ترس، تنفس ما سطحی و از قسمت سینه می شود که اضطراب را بیشتر می کند.

یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم بگذارید. طوری نفس بکشید که فقط دستی که روی شکم است بالا و پایین برود.

چرا جواب می دهد؟

این کار باعث می شود ریه ها به طور کامل پر شوند و مغز احساس امنیت کند.



تکنیک «آه کشیدن» فیزیولوژیک (The Physiological Sigh)

سریع ترین راه برای کاهش سطح استرس در کمتر از ۳۰ ثانیه.



یک دم عمیق از بینی بگیرید و بلافاصله قبل از بازدم، یک دم کوتاه دیگر روی آن اضافه کنید (تاریه ها کاملاً باز شوند)، سپس کل هوا را با یک بازدم طولانی بیرون دهید.

چرا جواب می دهد؟

کیسه های هوایی خوابیده را باز کرده و تبادل گازهای خون را به حالت نرمال برمی گردانند.

تکنیک تنفس تناوبی (Alternating Nostril)

این تکنیک برای متعادل کردن دو نیمکره مغزو آرام کردن افکار وحشت زده عالی است.



سوراخ سمت راست بینی را با انگشت بگیرید و از سمت چپ نفس بکشید. سپس سمت چپ را بگیرید و از راست بازدم کنید. این کار را برعکس تکرار کنید.

چرا جواب می دهد؟

تمرکز روی تعویض سوراخ های بینی، ذهن را از عامل ترس منحرف کرده و سیستم عصبی را بالانس می کند.