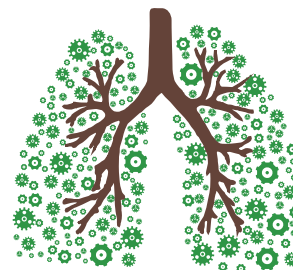


Как дыхание влияет на самочувствие

То, как мы дышим, тесно связано с тем, как мы себя чувствуем. Когда мы расслаблены, мы дышим медленно, а когда мы встревожены, мы дышим быстрее.



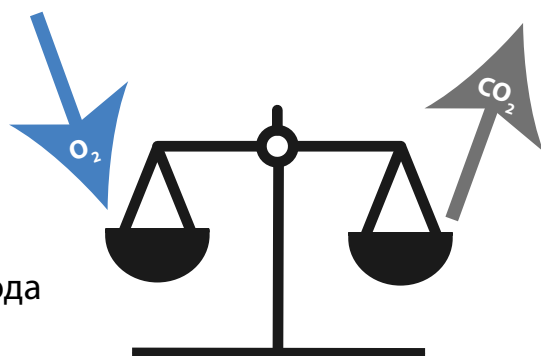
Обычное дыхание

Когда мы дышим, мы вбираем в себя кислород, который используется нашим телом. В результате образуется углекислый газ (CO₂), побочный продукт, который мы выдыхаем. Когда мы дышим расслабленно, соотношение кислорода и углекислого газа сбалансировано – благодаря этому наше тело работает эффективно.



Дыхание во время нагрузок

Когда мы делаем физические упражнения, наше тело использует больше кислорода для питания мышц и производит больше углекислого газа. Чем чаще дыхание во время упражнений, тем больше кислорода мы вдыхаем и больше углекислого газа выдыхаем. Таким образом, поддерживается баланс в соотношении кислорода и углекислого газа.



Тревожное дыхание

Когда мы беспокоимся, наше дыхание учащается: мы вдыхаем больше кислорода и выдыхаем больше углекислого газа, чем обычно. Поскольку в этот момент мы не делаем физических упражнений, и наше тело не использует дополнительный кислород, дополнительный углекислый газ не образуется. Из-за того, что углекислый газ выделяется из организма быстрее, чем он успевает образоваться, уровень его содержания в крови снижается (что приводит к временному изменению уровня pH в крови, это называется респираторный алкалоз). В результате мы ощущаем неприятное лёгкое головокружение, покалывание в пальцах рук и ног, потливость.



Когда наше дыхание нормализуется, уровень углекислого газа в крови восстанавливается, симптомы исчезают. Вы можете сознательно нормализовать дыхание, чтобы почувствовать себя лучше.

Как нормализовать дыхание

- 1) Сядьте или лягте, как Вам удобно. Если хотите – закройте глаза.
- 2) Медленно и непрерывно вдыхайте воздух, считая про себя от 1 до 4
- 3) Задержите дыхание на две секунды
- 4) Медленно и непрерывно выдыхайте воздух, считая про себя от 1 до 4
- 5) Повторите в течение нескольких минут