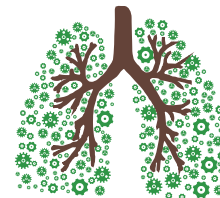


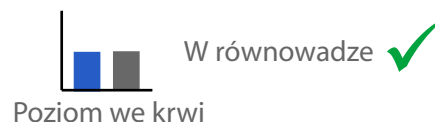
Jak Oddychanie Wpływa Na Uczucia



Oddychanie jest mocno powiązane z naszymi uczuciami. W stanie relaksu oddychamy powoli, a gdy jesteśmy zestresowani – szybciej.

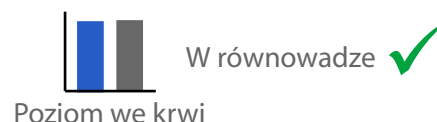
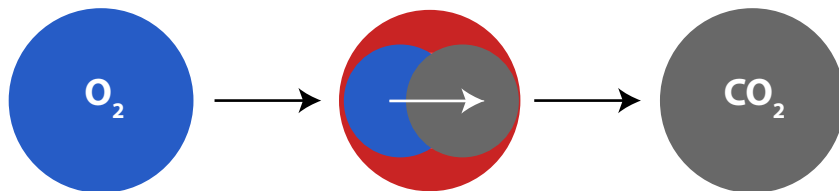
Normalne oddychanie

Oddychając pobieramy tlen (O_2), którego potrzebuje nasze ciało. Ten proces wytwarza dwutlenek węgla (CO_2), wydychany przez nas jako produkt uboczny. Gdy jesteśmy zrelaksowani, poziom tlenu i dwutlenku węgla w naszym ciele są wyrównane – dzięki temu nasze ciało funkcjonuje sprawnie.



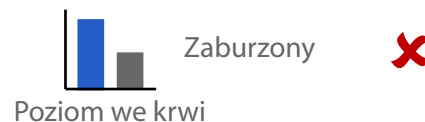
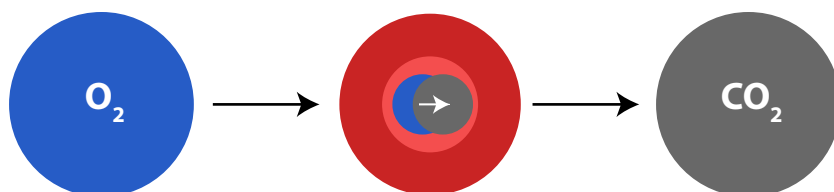
Oddychanie przy wysiłku

Oddech przyspiesza podczas ćwiczeń fizycznych, aby dostarczyć ciału więcej tlenu do zasilania mięśni, co produkuje też więcej dwutlenku węgla. Większy pobór tlenu oznacza, że wydzielamy też więcej dwutlenku węgla, a więc równowaga jest nadal zachowana.



Oddychanie i lęk

Gdy odczuwamy lęk, nasz oddech przyspiesza: pobieramy więcej tlenu i wydzielamy więcej dwutlenku węgla niż zwykle. Nasze ciało nie pracuje jednak ciężiej, więc nie zużywa dodatkowego tlenu. Co za tym idzie, nie wydziela dodatkowego dwutlenku węgla. Ponieważ dwutlenek węgla jest wtedy wydalany szybciej, niż powstaje w płucach, jego stężenie we krwi spada (powodując tymczasową zmianę w poziomie kwasowości krwi, zwaną zasadowicą oddechową). Ta zmiana w poziomie CO_2 we krwi może powodować nieprzyjemne uczucia zawrotów głowy, mrowienia w palcach i potliwości.



Gdy nasz oddech uspokaja się, poziom dwutlenku węgla wraca do normy i powyższe objawy ustępują. Możesz wyrównać swój oddech specjalnym ćwiczeniem aby poczuć się lepiej.

Instrukcje oddychania relaksacyjnego

- 1) Usiądź lub połóż się wygodnie. Jeżeli chcesz, zamknij oczy
- 2) Powoli i równomiernie weź wdech przez nos, odliczając do 4
- 3) Wstrzymaj oddech, odliczając do 2
- 4) Zaczniij powoli i równomiernie wydychać powietrze, odliczając do 4
- 5) Oddychaj w ten sposób przez kilka minut