



## بلوغ السكينة في وقت وجيز

هل تشعر بالإجهاد النفسي الغامر أو الضغط النفسي أو القلق؟ حاول تجربة أسلوب التنفس "التنفس الفسيولوجي" (والمعروف أيضًا باسم "التنفس الدوراني").

3

كرر هذا عدة مرات  
أو حتى 5 دقائق حتى  
تصبح أكثر هدوءًا

2

أخرج النَّفْسَ ببطء عبر الفم  
أخرج النَّفْسَ إلى أن يتحرر  
كل الهواء

1

استنشق مرتين من  
خلال أنفك  
خذ أول نفس بعمق ملء  
رئتيك، ثم خذ نفسًا زائدًا  
آخر بسرعة

### كيفية عمل هذا الأسلوب

ولكن من خلال أخذ أنفاس عميقة وإخراجها ببطء، تساعد على التخلص من ثاني أكسيد الكربون الزائد وتقليل سرعة ضربات القلب، وبذلك يتسنى لك الشعور بهدوء مريح.

يتنفس معظم الناس أنفاسًا قصيرة وسريعة عندما يتعرّضون للضغط النفسي البالغ. وهذا يؤدي إلى تراكم ثاني أكسيد الكربون في مجرى الدم، وهو ما قد يجعلك أكثر غضبًا وانفعاليًا.

#### المصادر:

University of Wisconsin-Madison. [CALS Wellness Committee tip: Manage stress with breathing techniques - eCALS](#). 13 أبريل 2023.  
Stanford Medicine. ["Cyclic sighing" can help breathe away anxiety](#). 9 فبراير 2023.  
Trauma Research UK. [The physiological sigh](#). نوفمبر 2024.

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم الطوارئ 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلًا عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظرًا لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنشوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا، في جميع المواقع ويخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد حلول السعادة والرفاهية العاطفية بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية المعمول بها في الدولة وقد يتم تطبيق استثناءات وقيدود التغطية.

© 2025 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. Optum® علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.