

## कुछ सेकंड में ही शांति पायें



क्या आप खुद पर भारी दबाव, तनाव या चिंता महसूस कर रहे हैं? “फ़िज़ियोलॉजिकल साइफ़” (“साइक्लिक सांस” भी कहा जाता है) श्वास तकनीक को आजमाएं:

1

### अपनी नाक से दो बार सांस लें

पहली बार गहरी सांस लें ताकि आपके फेफड़े भर जाएं, फिर तुरन्त ही एक और सांस लें इसे पूरा करने के लिए।

2

### धीरे-धीरे अपने मुंह से सांस छोड़ें

जब तक सारी हवा बाहर न निकल जाए तब तक सांस छोड़ते रहें

3

### इसे कुछ बार या 5 मिनट तक दोहराएं, जब तक आप शांत महसूस न करें।

## यह क्यों काम करता है

अधिकतर लोग जब तनाव में होते हैं, तब छोटी और तेज गति से सांस लेते हैं। इससे रक्त प्रवाह में कार्बन डाइऑक्साइड जमा हो जाता है, जिससे आपको और भी अधिक बेचैनी महसूस हो सकती है।

गहरी सांस लेने और धीरे-धीरे सांस छोड़ने से, आप अतिरिक्त जमा हुई कार्बन डाइऑक्साइड को बाहर निकाल सकते हैं और अपनी हृदय गति को धीमा कर सकते हैं, इससे आप शांत महसूस कर सकते हैं।

### स्रोत:

University of Wisconsin-Madison. [CALS Wellness Committee tip: Manage stress with breathing techniques – eCALS](#) अप्रैल 13, 2023।

Stanford Medicine. [“Cyclic sighing” can help breathe away anxiety](#) 9 फरवरी 2023।

Trauma Research UK. [The physiological sigh](#) नवम्बर, 2024।

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। आपातकालीन स्थिति में, यदि आप संयुक्त राज्य अमेरिका में हैं तो स्थानीय आपातकालीन सेवा फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम एम्बुलेटरी और आपातकालीन कक्ष सुविधा में जाएं। यह कार्यक्रम डॉक्टर या पेशेवर की देखभाल का विकल्प नहीं है। हितों के टकराव की संभावना के कारण, उन मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसके सहयोगियों, या ऐसी किसी भी इकाई के खिलाफ कानूनी कार्रवाई शामिल हो सकती है जिसके माध्यम से कॉल करने वाले को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से ये सेवाएं प्राप्त हो रही हैं (उदाहरण के लिए, नियोक्ता या स्वास्थ्य योजना)। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके सभी घटक, विशेष रूप से परिवार के 16 वर्ष से कम आयु के सदस्यों के लिए सेवाएं, सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो और इनमें बिना किसी पूर्वसूचना के परिवर्तन किए जा सकते हैं। भावनात्मक कल्याण समाधान संसाधनों का अनुभव और/या शैक्षिक स्तर अनुबंध आवश्यकताओं या देश के नियामक आवश्यकताओं के आधार पर भिन्न हो सकता है। कवरेज में कुछ अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2025 Optum, Inc. सभी अधिकार सुरक्षित। Optum® अमेरिका और अन्य अधिकार क्षेत्रों में Optum, Inc. का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति के ट्रेडमार्क या पंजीकृत चिह्न हैं। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोक्ता है। WF15829017 336651-022025 OHCC