

# Deep Breathing Exercises

## 深呼吸練習

深呼吸是一種減輕心理負擔、舒緩壓力、和增加舒適度的簡易方法。您應該在一項帶來心理負擔的事件發生之前深呼吸，例如要見醫生。如果您感到情緒激動、疲勞、作嘔作悶、或痛楚，深呼吸可以令您較為安心。您可以在當站起來時、當坐車交通阻塞時、或當等候約會時練習深呼吸。您只需要用幾分鐘的時間，便可以學習到這一種技巧。

您可以在聲音雲端 [soundcloud.com/phsabc](https://soundcloud.com/phsabc) 的播放名單上找到有指引的練習方式。播放名單包括正念和冥想 Mindfulness & Meditation，以及鬆弛和有指引的構想 Relaxation & Guided Imagery。您可以在您的手提電話或電腦聆聽這些聲頻。您也可以用免費的聲音雲端應用程式，去搜索卑詩癌症局的聲頻。

### 建議：**Suggestions:**

1. 用一個舒服的姿勢坐下來或躺下來。
2. 把一隻手的掌心放在您胸口的中間。把另一隻手放在您的腹部。如果您在開始時感覺到肌肉緊張，您可以深深吸氣幾次，然後深深呼氣。
3. 繼續正常地呼吸。當您吸氣和呼氣時，您會感覺到雙手上上落落，然後繼續吸氣和呼氣，吸氣和呼氣…
4. 當您吸氣時，您可以構想腹部是一個氣球。當氣球充滿空氣時，氣球便會把您放在腹部的手提升。當您呼氣時，氣球便會洩氣，您的手便會降下。當您留意到您開始分心時，您可以慢慢回復您的正常呼吸。
5. 繼續用腹部呼吸幾分鐘。如果您要專注在呼吸，您可以每次吸氣時在腦中數一、二、三。每次您呼氣時，您可以自言自語說“放鬆”。
6. 您會留意到控制下的呼吸所帶來的平和感覺。
7. 每天練習深呼吸最少五分鐘。當您學懂這種技巧後，您便不需要在每次練習深呼吸時做以上的步驟 4。