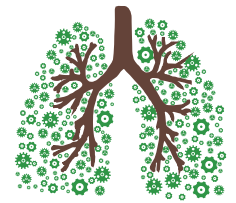


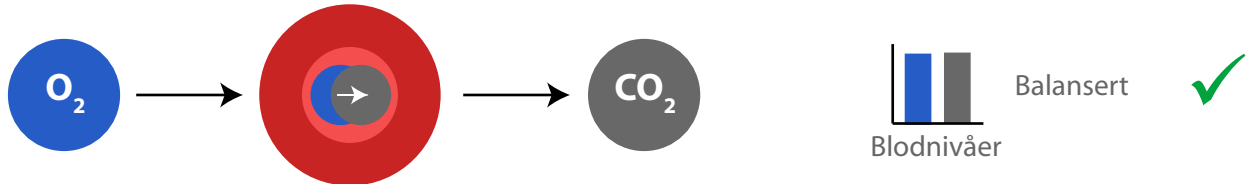
Hvordan Pusten Påvirker Følelsene



Hvordan vi puster er sterkt forbundet med hvordan vi føler oss. Når vi er avslappet puster vi rolig, og når vi er engstelige puster vi raskere.

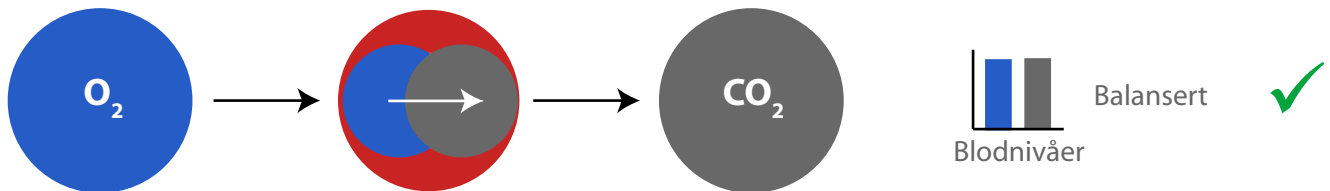
Normal pust

Når vi puster tar vi inn oksygen (O_2) som brukes av kroppen. Denne prosessen skaper karbondioksid (CO_2), et avfallsprodukt som vi puster ut. Når pusten vår er avslappet er nivåene av oksygen og karbondioksid i balanse - dette gjør at kroppen vår fungerer effektivt.



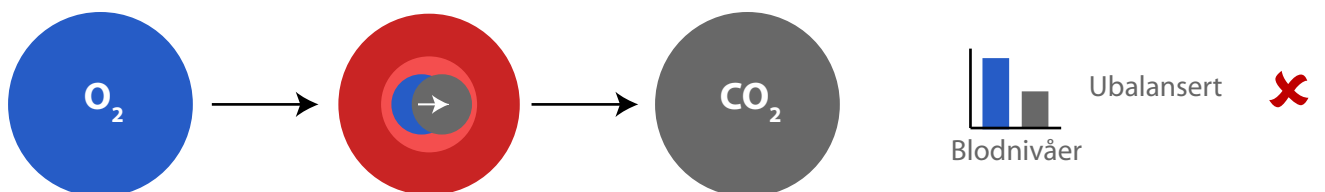
Treningspusting

Vår pustefrekvens øker ved trening for å ta inn mer oksygen. Kroppen bruker det ekstra oksygenet som brennstoff for musklene og produserer mer karbondioksid. Den økte pustefrekvensen fører til at mer karbondioksid skiller ut. Dette betyr at balansen mellom oksygen og karbondioksid opprettholdes.



Engstelig pusting

Når vi er engstelige øker vår pustefrekvens: vi tar inn mer oksygen og puster ut mer karbondioksid enn normalt. Men ettersom kroppen vår ikke utfører noe mer arbeid enn normalt bruker den ikke opp det ekstra oksygenet, og produserer heller ikke noe mer karbondioksid. Fordi karbondioksidet da skiller ut raskere enn det produseres, går konsentrasjonen i blodet ned (fører til en midlertidig endring av blodets pH kalt respiratorisk alkalose). Denne endringen i blodkonsentrasjonen av CO_2 kan få oss til å føle et ubehag med svimmelhet, prikkinger i fingre og tær, klamhet og svetting.



Når pusten returnerer til sin vanlige frekvens vil nivået av karbondioksid returnere til det normale, og symptomene forsvinne. Du kan bevisst roe ned pusten for å føle deg bedre.

Beroliggende pusteinstruksjoner

- 1) Sitt eller ligg ned på en komfortabel måte. Lukk øynene om du ønsker det
- 2) Pust rolig og avslappet inn gjennom nesen mens du teller til 4
- 3) Hold pusten mens du teller til 2
- 4) Pust ut rolig mens du teller til 4
- 5) Gjenta et par minutter