

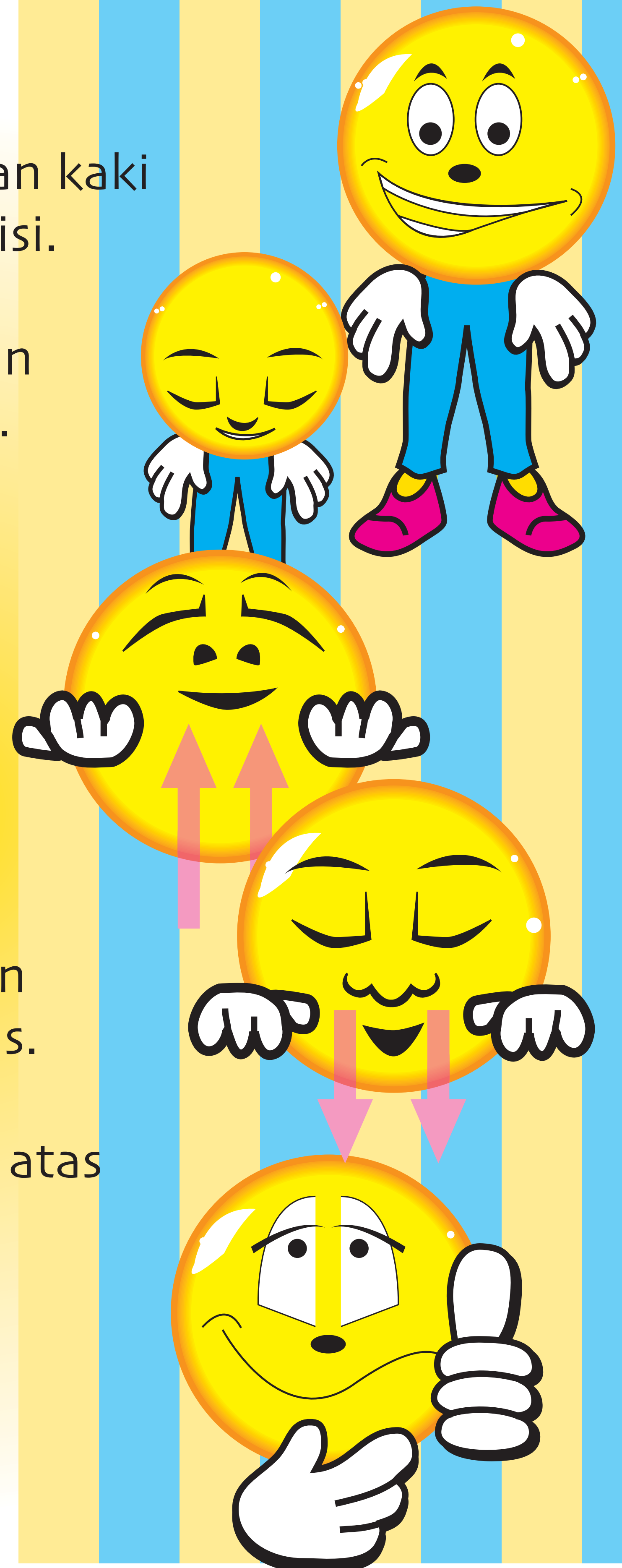
Tangani Stres Dengan Latihan Pernafasan



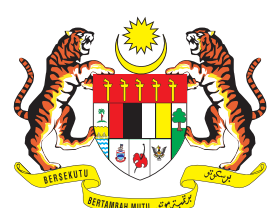
LATIHAN PERNAFASAN

Satu latihan bernafas secara mendalam yang boleh meningkatkan pertukaran oksigen dan karbon dioksida di dalam sel tubuh. Anda boleh melegakan stres dengan melakukan langkah-langkah berikut:-

- 1.** Berdiri dengan menjarakkan kaki dan longlaikan tangan di sisi.
- 2.** Pejamkan mata dan biarkan kepala tunduk ke hadapan.
- 3.** Tarik nafas perlahan-lahan melalui hidung sedalam-dalamnya dengan kiraan 10.
- 4.** Hembuskan nafas perlahan-lahan melalui hidung. Terapkan perasaan lega setiap hembusan nafas.
- 5.** Ulangi langkah-langkah di atas sebanyak 5 kali sehingga anda merasa tenang dan relaks.
- 6.** Akhirnya buka mata anda perlahan-lahan.



PUPUK MINDA SIHAT DENGAN MENANGANI STRES



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

