بطاقات التنفّس للطباعة

سبعة أنماط في صفحة واحدة: العدّات، ومتى تستخدم كلًّا منها، والتحذيرات، ورمز إلى المؤقّت الذي يضبط إيقاعه. مجانية للطباعة والنسخ والتوزيع.

Georges Rayess — يكتب موقع Help Me Breathe ويديره. ليس طبيبًا.

نُشر في 2026-11-06 · حُدِّث في 2026-11-06

تنفّس 4-7-8

شهيق 4 · حبس 7 · زفير 8

النَّفَس الواحد 19 ث · نحو 3 في الدقيقة

استخدمه لـ: التهدئة قبل النوم. أربع دورات، مستلقيًا، مرة أو مرتين في اليوم.

احذر: حبس السبع ثوانٍ: قصّره أو تجاوزه إن أجهدك. ليس لنوبة الهلع.

helpmebreath.com/ar/4-7-8-breathing

تنفّس المربّع

شهيق 4 · حبس 4 · زفير 4 · حبس 4

النَّفَس الواحد 16 ث · نحو 4 في الدقيقة

استخدمه لـ: تثبيت نفسك قبل شيء: اجتماع، امتحان، مكالمة صعبة. من دقيقتين إلى خمس.

احذر: حبسان في كل دورة. إن كنت تعيش مع نوبات الهلع، قصّر الحبس الفارغ أو استخدم الزفير الممتد.

helpmebreath.com/ar/box-breathing

تماسك القلب

شهيق 5 · زفير 5

النَّفَس الواحد 10 ث · 6 في الدقيقة

استخدمه لـ: جلسة طويلة متساوية: من خمس إلى عشرين دقيقة. الإيقاع الذي استخدمته معظم تجارب التنفّس البطيء.

احذر: لا حبس. ألطف نمط هنا؛ إن بدا 5-5 متعجّلًا فجرّب 5 شهيقًا و6 زفيرًا.

helpmebreath.com/ar/heart-coherence-breathing

التنهّد الدوري

شهيق 2 · شهيق 1 · زفير 6

النَّفَس الواحد 9 ث · نحو 7 في الدقيقة

استخدمه لـ: إعادة ضبط سريعة: من دقيقة إلى خمس. رشفتان من الأنف، وزفير طويل واحد من الفم.

احذر: بلا حبس. أبقِ الزفير بطيئًا؛ وتوقّف إن شعرت بخفّة في الرأس.

helpmebreath.com/ar/cyclic-sighing

الزفير الممتد

شهيق 4 · زفير 6

النَّفَس الواحد 10 ث · 6 في الدقيقة

استخدمه لـ: حين تكون متوتّرًا أصلًا، أو قبل النوم من غير حبس. من ثلاث إلى عشر دقائق.

احذر: لا حبس. النمط الذي تختاره إن كان الحبس يقلقك.

helpmebreath.com/ar/extended-exhale-breathing

تنفّس المثلث

شهيق 3 · حبس 3 · زفير 3

النَّفَس الواحد 9 ث · نحو 7 في الدقيقة

استخدمه لـ: للمبتدئين والفصول الدراسية. ارسم مثلثًا بإصبعك، ضلع لكل مرحلة. ست لفّات للبداية.

احذر: حبس ثلاث ثوانٍ. تجاوزه لمن يميل إلى الهلع.

helpmebreath.com/ar/triangle-breathing

النَّفَس المنشّط

شهيق 2 · زفير 1، سريع

النَّفَس الواحد 3 ث · 20 في الدقيقة

استخدمه لـ: للاستيقاظ: من دقيقة إلى دقيقتين، جالسًا، ثم العودة إلى التنفّس الطبيعي.

احذر: قد يسبّب الإغماء. أبدًا في الماء أو واقفًا أو أثناء القيادة. ليس للحامل، ولا لمن يميل إلى الهلع، ولا لمن عنده حالة قلبية أو ضغط دم أو نوبات أو حالة تنفّسية.

helpmebreath.com/ar/energizing-breath

قبل أيّ منها

- اجلس أو استلقِ. أبدًا أثناء القيادة أو ركوب الدراجة، ولا واقفًا في النمط السريع، ولا في الماء أو قربه.
- توقّف إن شعرت بدوار أو خفّة في الرأس أو تنميل أو ضيق في النفس، وتنفّس طبيعيًا.
- اسأل طبيبًا قبل ممارسة حبس النفس إن كنتِ حاملًا، أو كنت تعيش مع حالة قلبية أو ضغط دم مرتفع غير منضبط أو صرع أو ربو أو انسداد رئوي مزمن أو زَرَق، أو خضعت لجراحة مؤخّرًا.
- إن كنت تعيش مع نوبات الهلع فاستخدم الأنماط التي لا حبس فيها: الزفير الممتد، والتنهّد الدوري، وتماسك القلب.
- يهدّئ التنفّس البطيء الجسد لدقائق. ليس علاجًا ولا يحلّ محلّ علاج. إن كان عَرَضٌ ما جديدًا أو شديدًا أو يزداد سوءًا فراجع طبيبًا.

بطاقات التنفّس من جورج رايس، (Help Me Breathe (helpmebreath.com، وهو ليس طبيبًا. الرخصة CC BY 4.0: اطبع وانسخ وشارك وعدّل، مع إبقاء هذا الاعتماد. الإصدار 2026-11-06.