



Q is hosted by the NHS Confederation and supported by the Health Foundation and partners across the UK and Ireland



Cicely Saunders International  
Better care at the end of life



ফ্যাক্ট শীট

# প্রশান্তিকরণ ব্যায়াম

এই ফ্যাক্ট শীটটি নির্দেশিত চিত্র ব্যবহারের পদ্ধতি বর্ণনা করে। এটি শেখার মাধ্যমে আপনি যখন শ্বাসকষ্ট অনুভব করবেন তখন এটি সহায়ক হতে পারে। যদি আপনার প্রথম শ্বাসকষ্ট দেখা দেয় বা আপনার শ্বাস প্রশ্বাস আরও খারাপ হয়ে যাচ্ছে, তবে আপনার GP থেকে পরামর্শ নিন।

## প্রস্তুত হওয়া

- একটি আর্মচেয়ারে বসে বা বিছানায় শুয়ে একটি আরামদায়ক অবস্থান খুঁজুন।
- অন্য লোকদের বলুন যেন তারা আপনাকে বিরক্ত না করে। আপনার ফোনটি দূরে রাখুন।

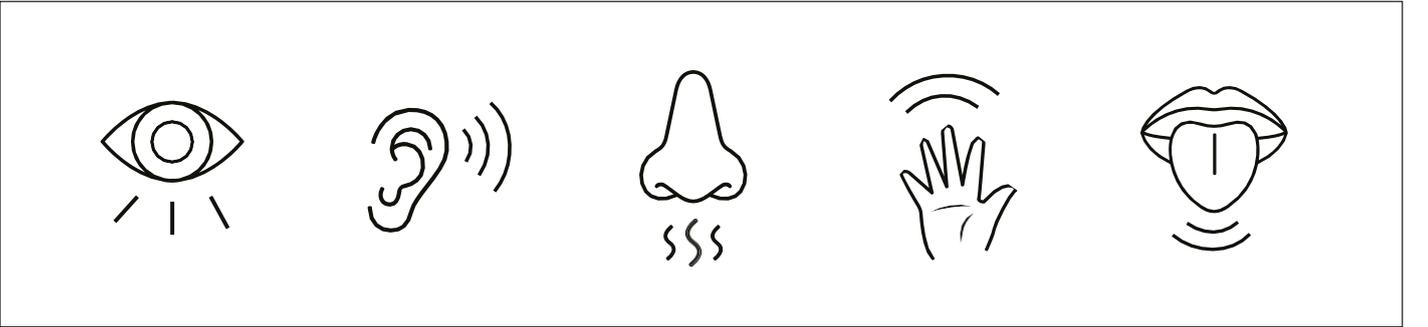
## শিথিল

- আপনার চোখ বন্ধ করুন।
- যদি আপনার চোখ বন্ধ রাখা কঠিন মনে হয়, তাহলে আপনার সামনে দেয়াল বা মেঝেতে একটি জায়গা বেছে নিন। আপনার দৃষ্টি সেই বিন্দুতে স্থির রাখুন।
- মনে মনে, পীড়িত অংশগুলি খুঁজে পেতে আপনার শরীরের প্রতিটি অংশ চেক করুন। হ্রা কুঁচকে যাওয়া বা কুঁজো কাঁধ চেক করুন। এই পেশীগুলোকে আলতো করে শিথিল করার চেষ্টা করুন।

## একটি দৃশ্যের কথা ভাবুন

একটি বিশেষ স্থান বেছে নিন যা আপনাকে সুখী ও নিরাপদ বোধ করায়। সেটা হতে পারে ঘরের ভেতরে কিংবা বাইরে। আপনার মনে কোনো দৃশ্য থাকলে, এটি আরো বাস্তব মনে করার জন্য আপনার পাঁচটি ইন্দ্রিয় ব্যবহার করুন।

ছোট ছোট বিবরণ কল্পনা করুন।



- প্রথমত, আপনি কী দেখতে পারেন? আকার ও রং সম্পর্কে ভাবুন।
- এরপর, আপনি কী শুনতে এবং গন্ধ পাচ্ছেন?
- একটি ছোট বস্তু তুলে নেওয়ার কথা কল্পনা করুন। কেমন অনুভব হচ্ছে? এটির আকৃতি কেমন? এটি খসখসে নাকি মসৃণ?
- এখন, স্বাদের অনুভূতি সম্পর্কে ভাবুন। হয়তো আপনার কিছু খাবার আছে। হয়তো আপনি নির্মল বাতাসের স্বাদ অনুভব করতে পারেন।

এই বিশেষ স্থানে আপনি কতটা আরামে এবং সুখে আছেন তা মনে রাখুন। যখন আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন এবং এটি শেষ করার সময় হয়, তখন আপনার মনের দৃশ্যকল্প থেকে বেরিয়ে আসুন।

## যখন আপনি শেষ করেছেন

- গভীর, স্বাচ্ছন্দ্য অবস্থায় থাকার পরে, আপনার শরীরের সামঞ্জস্য করতে কিছু সময় প্রয়োজন। এই অনুভূতি উপভোগ করুন।
- আস্তে আস্তে উঠুন। তৎক্ষণাৎ তাড়াহুড়ো করবেন না।

## পরামর্শ

আপনি এই ব্যায়ামটি যত বেশি অনুশীলন করবেন, এটি তত সহজ হয়ে উঠবে। অনুশীলনের মাধ্যমে, আপনি প্রয়োজন অনুযায়ী এটিতে মনোযোগ দিতে পারবেন।

- ছোট করে শুরু করুন – দিনে দুইবার 10 মিনিট করে চেষ্টা করুন।
- আপনার নিজের প্রস্পটগুলি ফোনে রেকর্ড করুন, অথবা কাউকে সহায়তা করতে বলুন। রেকর্ড করা প্রস্পটগুলি ব্যবহার করা আপনার মনকে 'ঘুরে বেড়ানো' থেকে বিরত রাখতে পারে এবং আপনাকে ফোকাস করতে সহায়তা করতে পারে।

[www.kch.nhs.uk/breathlessness-support](http://www.kch.nhs.uk/breathlessness-support)



### Acknowledgement

Original resources were provided by the Breathlessness Intervention Service at Addenbrooke's Hospital. Adapted and trialled in the NIHR and Cicely Saunders International funded Breathlessness Support Service trial (2010) at King's College Hospital. Adaption of the resources for the "Breathlessness Support: addressing the ethnicity and health literacy imbalance" project (2024) was funded through Q Exchange.

February 2026

Review date February 2029

Comms: 4735