

2. PURSED LIP BREATHING

DESCRIPTION: It is a simple or straightforward method that prolongs the opening of the airways, slowing breathing and increasing airflow.

INSTRUCTIONS TO FOLLOW	
INDICATIONS Asthma that is mild to moderate Breathing difficulties brought on by anxiety.	علامات: ہلکے / کم یا درمیانی درجہ کا دمہ، بے چینی (پریشانی) سے سانس لینے میں دشواری ہونا۔
DURATION & FREQUENCY 5–10 minutes, 2–3 times per day, or during an asthma flare-up.	تعداد اور دورانیہ: پانچ سے دس منٹ میں دو یا تین مرتبہ کریں، یا دمہ کے حملے میں۔
INSTRUCTIONS ● Let your tummy drop as you release the breath through pursed lips. ● Take a comfortable seat and ease the tension in your shoulders and neck. ● Take a slow, two-second breath through your nose. ● As if you were blowing out a candle, purse your lips.	ہدایات: 1۔ سانس لیتے ہوئے اپنے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور ہونٹوں کو آگے کی طرف کر کے جوڑیں اور گولائی کی شکل بنا کر ہونٹوں سے سانس کو باہر نکالیں۔ 2۔ آرام دہ حالت میں بیٹھ کر کندھے اور گردن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 3۔ صرف دو سیکنڈ کیلئے اپنے ناک سے ہلکا سانس لیں۔ 4۔ ہونٹوں کو جوڑ کر گولائی میں کر لیں جیسے موم بتی بجھا رہے ہوں۔
PRECAUTIONS/CONTRAINDICATIONS it might not be appropriate if you're having panic attacks or extreme dyspnea.	احتیاط: اگر گھبراہٹ یا سانس کی کمی ہو تو پھر یہ مشق نہ کریں۔

CONTENT VALIDATION

Relevance 1=not relevant 2=item need some revision 3=relevant but need minor revision 4=very relevant	Clarity 1=not clear 2=item need some revision 3=clear but need minor revision 4=very clear
Simplicity 1=not simple 2=item need some revision 3=simple but need minor revision 4=very simple	Ambiguity 1=doubtful 2=item need some revision 3=no doubt but need minor revision 4=meaning is clear

FACE VALIDATION

Are the phrases clear or not?	Yes/NO
-------------------------------	--------