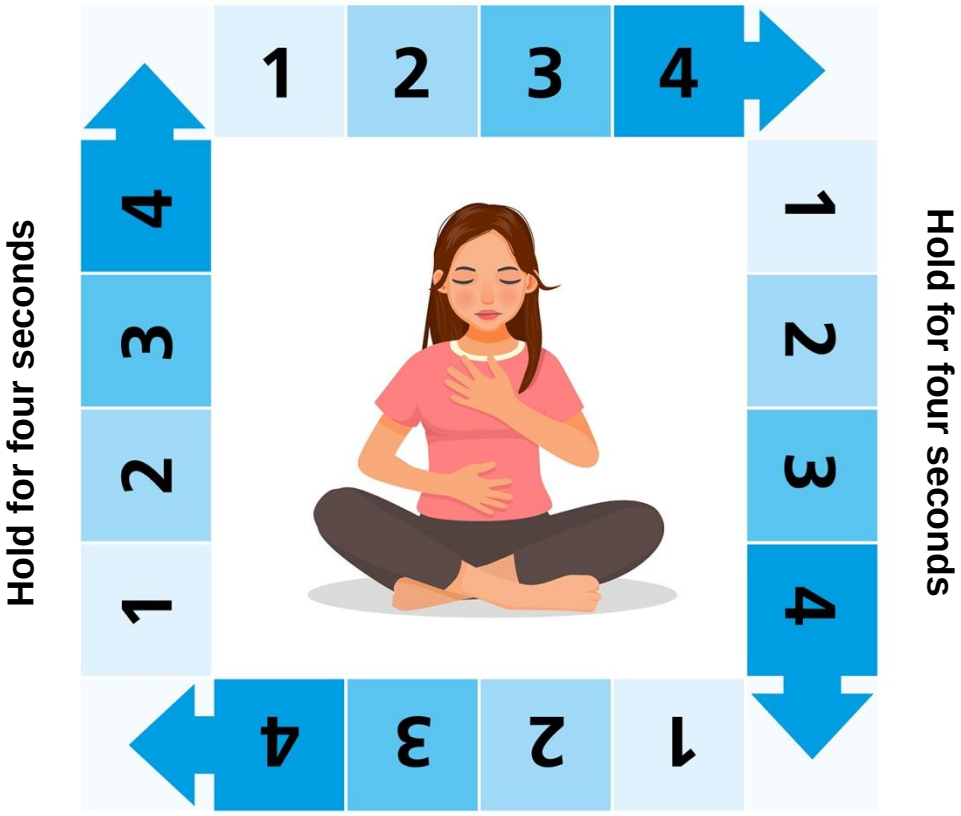
Patient information

Box Breathing to Relieve Anxiety and Aid Relaxation

Clinical Health Psychology

Practising box breathing can help change your focus from the worry, anxiety or panic you are feeling.

Breathe in for four seconds



Breathe out for four seconds

Ideas to support you:

- Try to be seated in a comfortable position
- It's okay if you reduce the number of seconds to two or three.
- Counting the numbers in your head can be helpful.

Feedback

Your feedback is important to us and helps us influence care in the future.

Following your discharge from hospital or attendance at your outpatient appointment you will receive a text asking if you would recommend our service to others. Please take the time to text back, you will not be charged for the text and can opt out at any point. Your co-operation is greatly appreciated.

Further information

The Macmillan Support Line

Free, confidential support to people living with cancer and their loved ones. If you need to talk, we'll listen.

Call us on 0808 808 00 00 (8am to 8pm).
It's free to call from landlines and mobiles within the UK.

Author: Clinical Health Psychology
Review date: June 2028

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل ائتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والكترونياً.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、 易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體（Moon）盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل میتوانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیّه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاریی پێوەندیدار بەو نەخۆشانەی لەلایەن **تراستەوە** پەسەند کراون، ئەگەر داوا بکرێت لە فۆرماتەکانی تردا بریتی لە زمانەکانی تر، ئیزی رید (هاسان خوێندنەوە)، چاپی گەورە، شریتی دەنگ، هێڵی موون و ئەلێکترۆنیکی هەیە.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、 易读阅读软件、大字体、音频、盲文、穆恩体（Moon）盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.