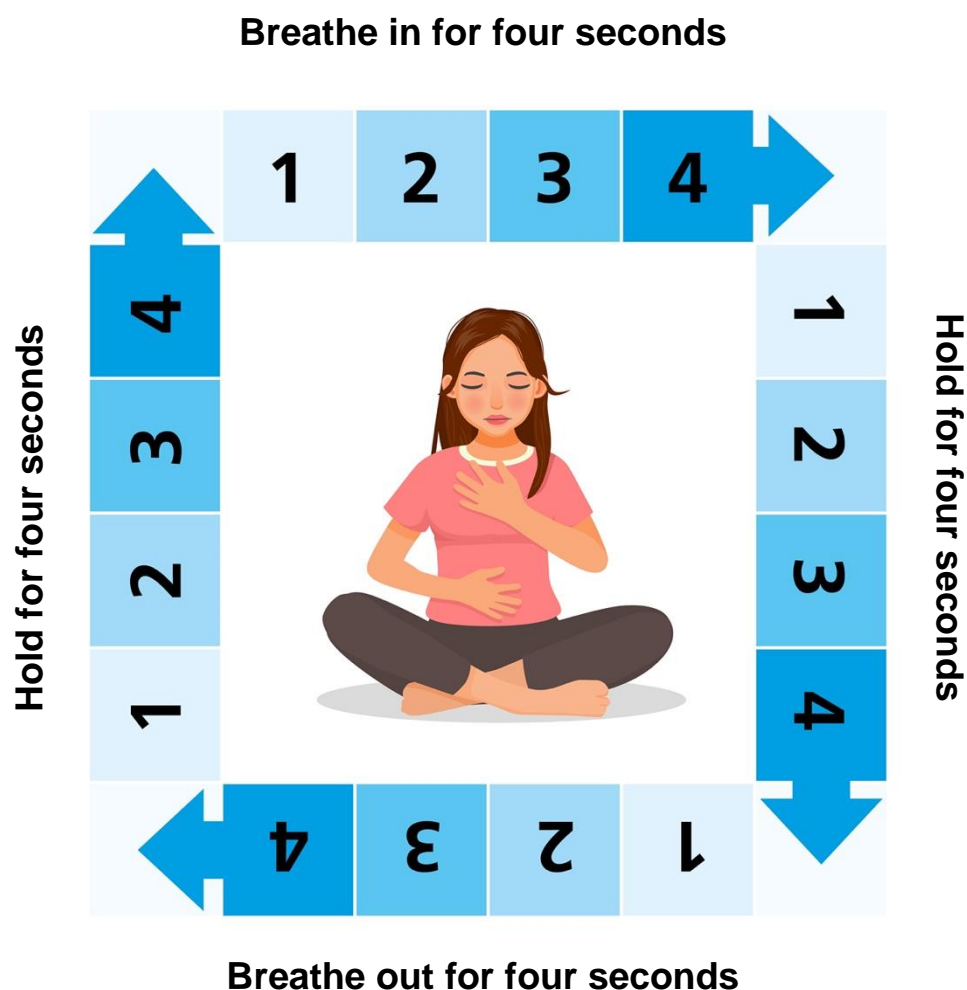


## Patient information

### 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.



#### 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**

### **Royal Liverpool Hospital**

**Tel: 0151 706 3126**

**Email: [royalpsychology@liverpoolft.nhs.uk](mailto:royalpsychology@liverpoolft.nhs.uk)**

**Monday to Friday, 9am-5pm.**

**If you call the team outside the above hours, please leave a voicemail and a member of the team will contact you as soon as possible.**

### **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.**

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 انتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والإلكترونية.

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 اتحادیه 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.

زانیاری پتوهندیدار بهو نهخوشانهی له لایمن تراستهوه پهسه‌ند کراون، نه‌گمر داوا بکریټ له فوړماته‌کانی تردا بریتی له زمانه‌کانی تر، نیزی رید (هاسان خویندنه‌وه)، چاپی گه‌وره، شریټی ده‌نگ، هیلی موون و نه‌لیکټرونیکی همیه.

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.