

# TOPRAKLAMA TEKNİKLERİ

Topraklama tekniği; stres, tetikleyici bir durum veya geri dönüş (flashback) yaşadığımızda şimdiki an (mevcut zaman ve yer) ve/veya vücudumuz ile tekrar bağlantıya geçmek için bilerek yapmayı seçtiğimiz bir tür baş etme stratejisidir.

## BEDENSEL

---

### Alıştırma A

1. Dik oturun ve 4 saniye boyunca burnunuzdan nefes alın. 4 saniyeyi içinizden yavaşça sayın. Ciğerleriniz havayla dolarken dikkatinizi vücudunuza verin.
2. Ardından 4 saniye boyunca nefesinizi tutun.
3. 4 saniye süreyle ağızınızdan nefes verin. Hava ciğerlerinizden boşalırken dikkatinizi vücudunuza verin.
4. Ardından 4 saniye boyunca nefesinizi tutun.
5. Gerekli kadar tekrar edin.

### Alıştırma B

Aşağıdakileri sessizce içinizden veya sesli olarak sayın: Gördüğünüz 5 şey, duyduğunuz 4 şey, teninizde hissettiğiniz 3 şey, kokladığınız 2 şey ve tattığınız 1 şey.

### Alıştırma C

Bu alıştırma boyunca, vücudun kasılması ve gevşemesi arasındaki farka dikkat etmek önemlidir.

1. Dik oturun ve 4 saniye boyunca burnunuzdan nefes alın. 4 saniyeyi içinizden yavaşça sayın. Ciğerleriniz havayla dolarken dikkatinizi vücudunuza verin.
2. Ardından 4 saniye boyunca nefesinizi tutun.
3. 4 saniye süreyle ağızınızdan nefes verin. Hava ciğerlerinizden boşalırken dikkatinizi vücudunuza verin.
4. Ardından 4 saniye boyunca nefesinizi tutun.
5. Gerekli kadar tekrar edin.



## ZİHİNSEL

---

### **Alıştırma A:**

Anadilinizde ve/veya İngilizce 100'den geriye doğru sayın.

### **Alıştırma B:**

Anadilinizde ve/veya İngilizce alfabeyi geriye doğru sayın.

### **Alıştırma C:**

Bir bulmaca çözün (örneğin çapraz bulmaca, Sudoku, sözcük arama veya labirent.)

### **Alıştırma D:**

O anda güvende olduğunuzu kendinize hatırlatmak için bir güvenlik ifadesini tekrarlayın.

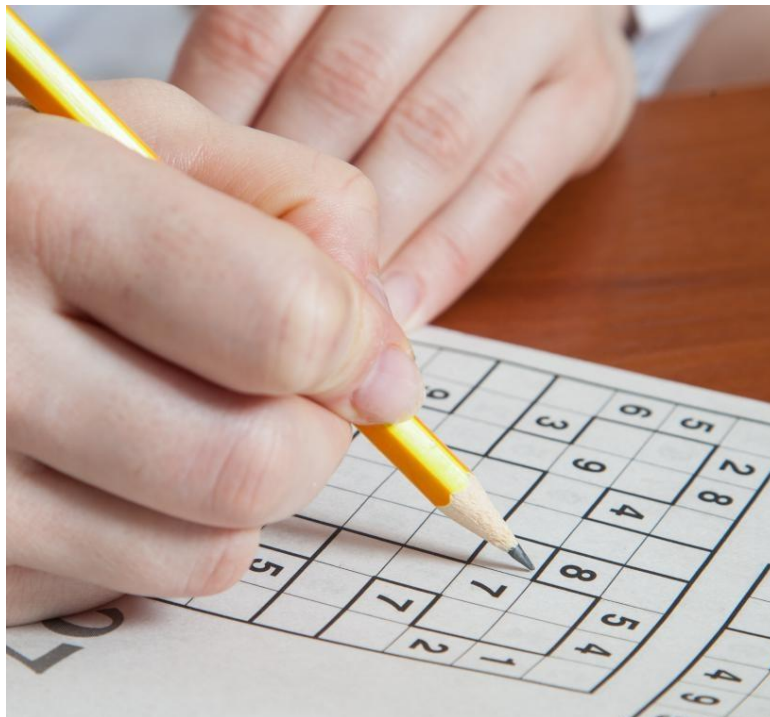
Aşağıdaki şablonu kullanarak bir güvenlik ifadesi oluşturun:

Benim adım \_\_\_\_\_. Şu anda güvendeyim. Ben şu anda buradayım; geçmişte veya gelecekte değilim. Şu anda bulunduğum yer \_\_\_\_\_. Bugünün tarihi \_\_\_\_\_. Burada ve şu anda güvendeyim.

### **Alıştırma E:**

Kendi kendinize bir kategori oyunu oynayın. Örneğin şunları listeleyin:

- Bir renkle bağlantılı nesnelere
- Baharatlar veya şifalı otlar
- Sıcak/soğuk içecek türleri
- Belirli bir sebze veya meyve ile yapılan yiyecekler (örneğin patlıcan veya kabak)



## YATIŐTIRICI

---

### **Alıştırma A:**

En sevdiğiniz Őarkıların yer aldığı mŭzik listesini dinleyin. Bu sizi rahatlatıp sakinleŐtiren ve/veya mutlu eden bir Şey olabilir.

### **Alıştırma B:**

Her yudumun tadını çıkararak sıcak bir içeceği yavaşça için.

### **Alıştırma C:**

Sizi gŭvende hissettiren biriyle zaman geçirin

### **Alıştırma D:**

SevdiĐiniz bir yiyeceği, tadına varırken ağzınızda bıraktığı lezzete ve hisse dikkat ederek yavaşça yiyin.

### **Alıştırma E:**

Bilinçli boyama alıŐtırması yapın.

MaĐdurlar ve destek olanlar için \_\_\_\_\_ tarafından oluŐturulmuŐ ve  
\_\_\_\_\_ tarafından resimlenmiŐ bir boyama kitabına Őu linkten ulaŐabilirsiniz:  
\_\_\_\_\_

