

گراونڈنگ ٹیکنیک

گراونڈنگ ٹیکنیک حالات سے نمٹنے کی ایک ایسی تدبیر ہے جس کا انتخاب ہم اُس وقت دانستہ طور پر کرتے ہیں جب اپنے موجودہ حالات اور جگہ (ہم ذہنی دباؤ، کسی ٹرگر یا فلیش بیک کا شکار ہو۔ اس کے ذریعے ہم اپنے جسم یا ذہن کو سے واپس جوڑتے ہیں۔)

جسمانی

پہلا عمل

- 1- سیدھے بیٹھ جائیں، اور اپنے ناک کے ذریعے 4 سیکنڈز تک سانس لیں۔ یہ چار سیکنڈ اپنے دماغ میں آہستہ آہستہ گنتے جائیں۔ جب آپ کے پھیپڑے سانس سے بھر رہے ہو تو اپنے جسم کی طرف توجہ دیں۔
- 2- اپنے سانس کو 4 سیکنڈ تک اندر رکھتے ہوئے روکیں۔
- 3- پھر 4 سیکنڈ تک اپنے منہ کے ذریعے سانس باہر نکالیں۔ جب آپ کے پھیپڑے سانس باہر نکال رہے ہو تو اپنے جسم کی طرف توجہ دیں۔
- 4- اپنے سانسوں کو مزید 4 سیکنڈ تک روکیں۔
- 5- ضرورت کے مطابق اس عمل کو دہرائیں۔

دوسرا عمل

درجہ ذیل چیزوں کا، خاموشی سے اپنے دماغ میں ایک فہرست بنائیے یا زبان سے دہرائیں: 5 چیزیں جو آپ دیکھ رہے ہیں، 4 چیزیں جو آپ سُن رہے ہیں، 3 چیزیں جو آپ اپنے جلد پر محسوس کر رہے ہیں، 2 چیزیں جو آپ سونگ سکتے ہیں اور 1 چیز جو آپ چکھ سکتے ہیں۔

تیسرا عمل

اس تمام عمل کے دوران، یہ جاننا ضروری ہے کہ جسم کو کھینچنے اور ڈھیلا چوڑنے کے درمیان فرق کو جان لیا جائے۔

- 1- سانس اندر لیجئے اور اپنی انگلیوں کو جتنا زیادہ ہو سکے کھولیں۔ یہ عمل 5 سیکنڈ تک کریں، پھر سانس چھوڑیں اور انگلیوں کو ڈھیلا کر دیں۔
- 2- 10 سے 20 سیکنڈ تک آرام کریں۔
- 3- اپنے ہتھیلیوں کو کھینچیں اور پھر ڈھیلا کر دیں۔
- 4- اپنے ہاتھوں کو کھینچیں اور پھر ڈھیلا کر دیں۔
- 5- اپنے بازوؤں کو کھینچیں اور پھر ڈھیلا کر دیں۔



دماغی

پہلا عمل

اپنے مادری زبان یا انگریزی میں 100 سے اُلٹی گنتی گنیں۔

دوسرا عمل

اپنے مادری زبان یا انگریزی میں حروف تہجی اُلٹا پڑھیں۔

تیسرا عمل

کوئی پزل یعنی معمہ مکمل کریں (جیسے کراس ورڈز، سوڈوکو، الفاظ تلاش کرنا یا بھول بھلیاں)۔

چوتھا عمل

حفاظت کے بارے میں بیان کو دہرائیں اور اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ آپ اس لمحے محفوظ ہیں۔
درجہ ذیل ساخت کا استعمال کرتے ہوئے اپنا حفاظتی بیان بنائیں:
میرا نام ہے، میں اس وقت محفوظ ہوں۔ میں زمانہ حال میں ہوں نہ کہ ماضی میں یا مستقبل میں۔ میں میں رہائش پذیر ہوں۔ آج تاریخ ہے۔ میں اس وقت یہاں محفوظ ہوں۔

پانچواں عمل

اپنے آپ کے ساتھ درجہ بندی والا کھیل کھیلیں۔ مثال کے طور پر فہرست بنائیں:

- مخصوص رنگ کی چیزوں کو الگ کرنا
- مصالحے یا جڑی بوٹیاں
- گرم اور ٹھنڈے مشروبات کی اقسام
- وہ خوراک جو کسی خاص سبزی یا پھل سے بنائے جاتے ہو (جیسے بینگن یا پلانٹین)



آرام کرنا

پہلا عمل

اپنے پسندیدہ موسیقی سُنیں۔ ممکن ہے کہ اس سے آپ آرام اور سکون محسوس کریں گے اور بیا آپ کو خوشی کا احساس ہوگا۔

دوسرا عمل

کوئی گرم مشروب آہستہ آہستہ پیئیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اس کے ہر گھونٹ سے لطف اندوز ہو۔

تیسرا عمل

کسی ایسے شخص کے پاس وقت گزاریں جس کے پاس آپ محفوظ محسوس کرتے ہو۔

چوتھا عمل

اپنی پسند کی کھانے کی کوئی چیز آہستہ آہستہ کھائیں، اس کا مزہ لیں اور اس کے ذائقے اور اجزاء کو محسوس کریں۔

پانچواں عمل

کسی معنی خیز چیز میں رنگ بھریں۔
رنگ بھرنے والی کتاب کا لنک ذیل میں دیا گیا ہے جو مختلف حالات سے مقابلہ کرنے والوں کیلئے ----- نے بنائی ہے اور اشکال -----: نے بنائے ہیں۔

