

接地练习：经历压力事件后的自我调节

经历或目睹种族主义事件可能会产生极大心理压力。接地练习可以帮助我们调节身体，让思维保持专注当下，能帮助我们有效应对此类压力情境。

身体	大脑
走一小段路。 数一下走了多少步。根据自己的呼吸节奏来调整步伐。您走路时是什么节奏？	列出清单。 • 选择一个类别（动物、书籍、电影……）并尽可能多地列举您能想到的该类别中的项目。
做一些伸展运动。 十指交叉，将手臂举过头顶，然后放下，摆动放松。这个伸展动作让您的肌肉有什么感觉？	详细描述一个物体。 • 它的形状、颜色和纹理是什么？它发出什么声音？它有哪些用途？
专注于小口咀嚼食物或小口喝饮料。 它的味道怎么样？它的质地是怎样的？它的气味是怎样的？	说出您爱的人的名字。 • 对应每一项写下一个事实。
尝试 5-4-3-2-1 练习。 试着列出： • 5 件您能看到的東西 • 4 件您能触摸到的东西 • 3 样您能听到的声音 • 2 样您能闻到的气味 • 1 样您能尝到的味道	试试倒背字母表。
尝试五指呼吸。 • 把一只手伸出，手指分开。 • 将另一只手的食指放在拇指根部，然后闭上眼睛。 • 开始慢慢地用食指沿着拇指向上移动，边做边吸气。 • 到达顶部时，呼气，并沿着拇指的另一侧向下移动。 • 对每根手指都重复这个移动过程。当到达最后一根手指根部时，反向重复整个动作。	详细描述一本书、一个电视节目或一部电影。 • 主要人物是谁？ • 他们是什么样的人物？ • 他们有什么优点？ • 他们有哪些不足之处？ • 他们有怎样的历程？

请注意：本资料旨在提供建议方法，以便在经历压力事件时或事后进行自我调节，并非临床治疗方案。

如果您经历或目睹过种族主义行为，请您记住，您并不是孤立无援的。**种族主义事件求助专线 1833 457-5463 (1833 HLP-LINE)** 提供 240 多种语言的支持。该专线并非用于取代紧急服务，如果您需要立即的援助，请拨打 911。