

تمرین‌های گراندینگ: خود تنظیمی پس از وقوع حادثه‌ای استرس‌زا

تجربه یا مشاهده نژادپرستی می‌تواند بسیار استرس‌زا باشد. در این موقعیت‌های استرس‌زا، تمرین‌های گراندینگ می‌توانند از طریق ترغیب بدن به قانونمندسازی و فراهم کردن بستری برای ذهن به منظور باقی ماندن در زمان حال به ما کمک کنند.

برای بدن شما	برای ذهن شما
به یک پیاده‌روی کوتاه بروید. قدم‌های خود را بشمارید. به تنفس خود گوش دهید. ریتم راه رفتن شما هنگام پیاده‌روی چگونه است؟	فهرست تهیه کنید. یک دسته‌بندی (حیوان، کتاب، فیلم...) را انتخاب و تا جایی که به ذهنتان می‌رسد موارد مرتبط را فهرست کنید.
تعدادی حرکات کششی انجام دهید. انگشتان خود را در هم قفل کنید، بازوهای خود را بالای سر ببرید و پایین بیاورید تا حرکت کنند. چگونه کشش را در عضلات احساس می‌کنید؟	یک شی را با جزئیات توضیح دهید. این شی چه شکل، رنگ، و بافتی دارد؟ چه صدایی دارد؟ کاربرد آن چیست؟
تمرکز کنید و گازهای کوچک به خوراکی بزنید یا غذا و نوشیدنی را مزه مزه کنید. این خوراکی چه طعمی دارد؟ چگونه بافت آن را توصیف می‌کنید؟ چگونه بوی آن را توصیف می‌کنید؟	افرادی را که دوست دارید نام ببرید. درباره هر یک از آنها نکته‌ای بنویسید.
تمرین حسی ۱-۲-۳-۴-۵ را امتحان کنید. موارد زیر را نام ببرید: ۵ تا چیزی که می‌توانید ببینید ۴ تا چیزی که می‌توانید حس کنید ۳ تا چیزی که می‌توانید بشنوید ۲ تا چیزی که می‌توانید بو کنید - یک چیزی که می‌توانید طعم آن را تداعی کنید.	سعی کنید حروف الفبا را برعکس بخوانید.
تنفس پنج انگشتی را امتحان کنید. - یکی از دست‌های خود را با انگشتان باز در مقابل خود بگیرید. - انگشت اشاره دست دیگر را در انتهای انگشت شصت قرار دهید و چشمان خود را ببندید. - به آرامی شروع به حرکت انگشت اشاره به سمت نوک شست خود کنید، در همین حین نفس را داخل بکشید. - هنگامی که به نوک انگشت شست رسیدید، نفس خود را بیرون دهید و در طرف دیگر انگشت شست به سمت انتهای آن حرکت کنید. - این روند را برای تمام انگشتان تکرار کنید. هنگامی که به انتهای آخرین انگشت رسیدید تمام حرکات را معکوس کنید.	یک کتاب، برنامه تلویزیونی، یا فیلم را با جزئیات توصیف کنید. - شخصیت‌های اصلی کدامند؟ - آنها چگونه هستند؟ - نقاط قوت آنها چیست؟ - آنها کجا انتظارات شما را برآورده نکردند؟ - آنها به چه ماجراجویی‌هایی می‌پردازند؟

لطفاً توجه کنید: این منبع برای پیشنهاد روش‌های خود یادگیری در صورت وقوع تجربه‌های استرس‌زا یا پس از آن آماده شده و برای روش‌های بالینی طراحی نشده است.

اگر شما تجربه نژادپرستی دارید یا در حال وقوع آن شاهد بوده‌اید، بدانید که تنها نیستید. **خط امداد حوادث نژادپرستانه ۱-۸۳۳-۴۵۷-۵۴۶۳ (خط امداد ۱-۸۳۳)** برای پشتیبانی به بیش از ۲۴۰ زبان آماده کمک است. این خط پشتیبانی جایگزین خدمات اورژانسی نیست، اگر نیاز به کمک فوری دارید، لطفاً با ۹۱۱ تماس بگیرید.