

Техніки заземлення: саморегуляція після стресового інциденту

Якщо ви стали свідком або жертвою расизму, цей досвід може бути надзвичайно важким. Техніки заземлення можуть допомогти впоратися з такими стресовими ситуаціями, активуючи механізми саморегуляції тіла та дозволяючи нашому розуму залишатися в теперішньому моменті.

Техніки для вашого тіла	Техніки для вашого мозку
Сходіть на коротку прогулянку. Рахуйте кроки. Прислухайтеся до свого дихання. Який ритм ви створюєте під час ходіння?	Складайте списки. Виберіть категорію (тварини, книги, фільми тощо) і запишіть якомога більше предметів з цієї категорії, які вам спадають на думку.
Зробіть невелику розтяжку. Сплетіть пальці рук, підніміть руки над головою, потім опустіть і потрясіть їх. Як вам відчувається розтягування в м'язах?	Детально опишіть будь-який об'єкт. Яка його форма, колір і текстура? Який звук він видає? Для чого він використовується?
Зосередьтеся на тому, щоб потроху відкушувати їжу або робити маленькі ковтки, коли п'єте. Який смак ви відчуваєте? Як би ви описали текстуру їжі? Який запах вона має?	Перерахуйте людей, яких ви любите. Запишіть один факт про кожного з них.
Спробуйте вправу 5-4-3-2-1. Назвіть: 5 речей, які ви бачите; 4 речі, які ви відчуваєте; 3 речі, які ви чуєте; 2 речі, запах яких ви відчуваєте; 1 річ, яку ви відчуваєте на смак.	Спробуйте розповісти алфавіт задом наперед.
Спробуйте дихання за принципом п'яти пальців. - Випряміть одну руку перед собою, розкинувши пальці. - Поставте вказівний палець іншої руки на основу великого пальця і закрийте очі. - Почніть повільно проводити вказівним пальцем по великому пальцю, вдихаючи під час руху. - Коли досягнете кінця великого пальця, видихайте і рухайтесь вниз по іншій стороні пальця. - Повторіть цей процес для кожного пальця. Коли досягнете основи останнього пальця, виконайте вправу у зворотному напрямку.	Детально опишіть книгу, телевізійну програму або фільм. - Хто є основними персонажами? - Як вони виглядають? - Які в них сильні сторони? - У чому полягають їхні слабкості? - З якими подіями вони мають справу?

Зверніть увагу: цей ресурс підготовлений для надання порад щодо заземлення під час або після стресової ситуації і не призначений для клінічного використання.

Якщо ви стали свідком або жертвою расизму, знайте, що ви не самі. **Гаряча лінія для повідомлення про випадки расизму (Racism Incident Helpline) 1 833 457-5463 (1 833 HLP-LINE)** готова надати підтримку більше ніж 240 мовами. Гаряча лінія не може замінити екстрені служби у разі, якщо вам потрібна негайна допомога. У такій ситуації зателефонуйте за номером 911.