የማረጋጋት (GROUNDING)፣ ንቁ የመሆን (MINDFULNESS)፣ እና የመዝናናት (RELAXATION) ቴክኒኮች

Welcome the stranger. Protect the refugee.

የፓራሲምፓቲክ (parasympathetic) ነርቭ ስርዓት በአካል-አእምሮ ሂደቶች መካከል ያለ ትስስርን የማረጋጋት እና የመቆጣጠር ኃላፊነትን ይወጣል።

የፓራሲምፓቲክ (parasympathetic) ነርቭ ስርዓትን ለማንቃት የሚያስችሉ ብዙ ቴክኒኮች እና ስልቶች አሉ። ከአስጨናቂ ወይም ፈታኝ ሁኔታዎች በኃላ በሚከሰት የስሜት ወይም የአዕምሮ መቃወስ ጊዜ የሚደግፉዎ አረጋጊ እንቅስቃሴዎችን (grounding exercises) እነሆ። የአረጋጊ እንቅስቃሴዎች (grounding exercises) ግብ ከአስጨናቂ ወይም ፈታኝ ሁኔታዎች በኃላ ለሚከሰት የስሜት ወይም የአዕምሮ መቃወስ የሰውነት ፊዚዮሎጂያዊ (physiological) ምላሽን በመቆጣጠር የአሁን ጊዜ ላይ እንዲቆዩ መርዳት ነው።

ማረጋጋት (GROUNDING)

5-4-3-2-1-:- አምስቱ ስሜቶችን ጥቅም ላይ ያውሉ። መመልከት የሚችሏቸውን አምስት ነገሮች፣ መዳሰስ የሚችሏቸውን አራት ነገሮች፣ መስማት የሚችሏቸውን ሶስት ነገሮች፣ ማሽተት የሚችሏቸውን ሁለት ነገሮች እንዲሁም መቅመስ የሚችሉትን አንድ ነገር ይለዩ።

ሁለትዮሽዊ ማነቃቂያ:- ክንዶችዎን ያጠላልፉ (በደረትዎ (torso) ላይ በማሳለፍ በኤክስ (X) ቅርፅ ወይም መዳፎችዎን ወደ ታች በመገልበጥ በተቃራኒ ጉልበቶችዎ ላይ ያሳርፉ) ከዚያም ትከሻዎችዎን/ጭኖችዎን ተራ በተራ እያፈራረቁ መታ መታ ያድርጉ። መታ መታ በሚያደርጉበት ጊዜ ወደኋና ወደፊት ወይም ከጎን ወደ ጎን መወዛወዝ ይችላሉ።

ግራ አንጎልን ማንቃት:- እግሮችዎን ወለል ላይ በጥሩ ሁኔታ ማሳረፍ ከዚያም ቁጥር ወደ ኋላ በመቁጠር፣ እንግሊዘኛ ቋንቋን በመለማመድ፣ የሒሳብ ስሌቶችን በመስራት አካላዊ ከባቢያችንን መገንዘብ

የሙቀት መጠንን መለወጥ:- የሙቀት መጠንን በመቀየር የነርቭ ስርዓትዎን ድንገት እና ጉልህ በሆነ መልኩ ያነቃቁ-- በረዶ ይያዙ፣ ከቤት ውጭ ይቁሙ፣ ቀዝቃዛ ሻወር ይውሰዱ፣ አንድ ብርጭቆ ቀዝቃዛ ውሃ ይጠጡ፣ ወዘተ

እንቅስቃሴ በማድረግ የልብ ምት ፍጥነትዎን ከፍ ያድርጉ እንዲሁም የደም ኦክሲጅን መጠንዎን ይጨምሩ - ጃምፒንግ ጃክ (jumping jacks)፣ ሩጫ፣ በርፒስ (burpees)፣ በሚወዱት ዘፈን መደነስ፣ ማንኛውም ዓይነት አጭር ስፖርት መስራት፣ ጠንካራ ስፖርት መስራት።

ንቁ መሆን/መዝናናት

ደረጃ በደረጃ ጡንቻን ማዝናናት ውጥረትን ሆን ብለው ከመልቀቅዎ በፊት ተለይተው በሚታወቁ የሰውነት ክፍሎችዎ ላይ ያሉ ጡንቻዎችን መለጠጥ/መወጠርን ያካተተ ልምምድ ነው (አንዳንድ ሰዎች ከእግር መጀመር እና በሰውነታቸው አልፈው ወደ ጭንቅላት መሄድን ይመርጣሉ ሌሎች ደግሞ ከጭንቅላት በመጀመር ወደ ታች መሄድ ይመርጣሉ)

በዓይነ ህሊና መሳል/መመልከት:- በዛፎች ተከብበ በዝግታ በሚፈስ ወንዝ አጠገብ እንደቆሙ በዓይነ ህሊናዎ ይሳሉ። የወደቀ ቅጠል አንስተው ቅጠሉን ወደሚፈሰው የወንዝ ውሃ ዝቅ ከማድረግዎ በፊት ፈታኝ ሐሳብዎን፣ ስሜትዎን ወይም ትውስታዎን በቅጠሉ ጀርባ ላይ ሲያስቀምጡ በሀሳብዎ ይሳሉ። ቅጠሉን፣ እና ቅጠሉ ላይ የጫኑት ሀሳብ/ስሜት/ትውስታ በውሃው ላይ እየተንሳፈፈ ከእርስዎ ሲርቅ ይመልከቱ። እንደ አማራጭ፣ ፈታኝ ሀሳቦችዎን፣ ስሜቶችዎን ወይም ትዝታዎችዎን ከፊኛ ጋር በማያያዝ ከእርስዎ ርቆ ወደ ሰማይ ሲንሳፈፍ ለመመልከት ፊኛውን ወደ ዓየር ሲለቁት በህሊናዎ ይሳሉ።

ከተፈጥሮ ጋር መስተጋብር ይፍጠሩ :- በአቅራቢያዎ በሚገኝ የማህበረሰብ አትክልት ስፍራ ወይም ፓርክ ውስጥ የእግር ጉዞ ያድርጉ፣ ይሩጡ ወይም ተራራ ይውጡ

ከስሜቶችዎ ጋር መስተጋብር ይፍጠሩ:- የሚያስደስትዎትን ነገር ያሽቱ፣ የሚያረጋጋ ነገር ያዳምጡ፣ ከሰውነትዎ ጋር ለመገናኘት ይደንሱ ወይም የእግር ጉዞ ያድርጉ:- በሚወዱት ሙዚቃ መደነስ ጭንቀትን ወይም ቁጣን ለማባረር የሚስችል ሁለንተናዊ መፍተሔ ነው፣ እንዲሁም ፈጠን ያለ የእግር ጉዞ ማድረግም ጠቃሚ ነው።

ጥልቅ እና ሆን ተብሎ የሚከናወን ትንፈሳ:- ወደ ውስጥ/ወደ ውጪ የሚደረግ እያንዳንዱን የትንፈሳ ርዝመት ቀስ በቀስ ከፍ ማድረግ ወይም በሆድዎ ላይ እጅዎን በመጫን በሚተነፍሱበት ወቅት እንደሚነሳ እና እንደሚወድቅ ማረጋገጥ። የተስተካከለ ትንፈሳ (Paced breathing) ኦክስጅን ወደ አንጎልዎ እንዲደርስ ያደርጋል እንዲሁም ከልክ በላይ ዓየር ወደ ሰውነትዎ ማስገባት (hyperventilation)/የሽብር ምላሾችዎን (panic responses) ለመቆጣጠር ይረዳል – ወደ ውስጥ/ወደ ውጪ የሚያደርጉትን ትነፈሳ ይቁጠሩ፣ በመመሪያ የሚከናወን የአተነፋፈስ ቪዲዮን በመስመር ላይ ይከታተሉ፣ ወይም እገዛ ከሚያደርግ ሰው ጋር ጀርባ-ለጀርባ ተደጋግፈው ይቀመጡ እና ከሰውዬው አተነፋፈስ ፍጥነት ጋር አተነፋፈስዎን ለመስተካከል ይሞክሩ።