

تهکنیکین هستکرنا عهردی

بیشه کی



هستهکرن ب عهردی گروپهکا ستراتیژانه کو تو د کاری بکاربینی ل دهما هست ب ماندیبوونی یان نازاری دکهی. هستکرن ب عهردی هاریکاری دکت د راستهکرن نارااستی میشکی و لهشی، نینانا ته بو دهمی نوکه دا کو ب شینی هست ب دوخهکا نارامیا نوکهیی بکهی، و دوبرکھی ژ سمپتومین نازاری. دبیت نهگهرین نازار و پهریشانی تو هست پی دکهی فهگهرن بو بیرهانتنن پری کوفان بین سهرهاتیهکا پری تروما (تروماکرن دوومی بخوفهگهریت) یان دبیت ژ نهگهری عاتیفهیهکا بهیز و بهرنگار بیت. هستکرن ب عهردی ریهکا کاریگهره کو تو خو پی نارام کهی، دووباره هستی کونترولکرنی بدهستهبینی، و ههروسا بو باشترکرن شیانین ته بو تهحهمولکرنی بهرامهر هستین نهخوش.

هستهکرن ب عهردی ریهکا کاریگهره کو تو خو پی نارام کهی، دووباره هستی کونترولکرنی بدهستهبینی، و ههروسا بو باشترکرن شیانین ته بو تهحهمولکرنی بهرامهر هستین نهخوش.



هستهکرن ب عهردی تهکنیکهکا ماوهکرتی بو سهردهریکرنی لگهل نهخوشی و دووباره بدهستهبینی کونترولنی لسهر خو د نوکه دا و لقریه، ل دهم هست دکهرن ب ماندیبوونی یان پهریشانی. نهغه نه پیگوهوره بو چارهسهرکرنی نهوا کو دبیت هاریکاری بکهت د بهرسفدانا ناریشین بنگههین نهوین کو دبیت نهو ببنه نهگهر بو پهدابوونا هستین ماندیبوونی و پهریشانی.

رتنمایین گشتی بین هستکرن ب عهردی



نارمانجا هستکرن ب عهردی نارامکرن هزر و هستین تهیه، ب رینیا نارامکرن لهشی ته، دهمی تو د نازاری دا د بووری. بو نمونه، بینه پیشچاقین خو کو روژهکا با و باروفه یه، عهر بین ستورین و بریسی لنددن. خهمین مه دبیت وهکی فی وینهی بن نهوین ته نینایه پیشچاقین خو. نهم هست پی دکهرن کو وهک عهرین ستورین و نهمین دورپنج کرین. هستکرن ب عهردی هاریکاری دکت کو نهف عهره ژیکفهن و تاق روناهیا خو دناقا وان دا بهردهت. د وی دهمی دا نهم دئ دستیکهین ب هستکرن پتر نارامی، و نهو با و باروفه دئ دهر باز بیت. هندهک رینمایین گشتی کو پندقیه پیگیری پی بهینهکرن پیک دئین ژ:








تو د کاری ل ههر جهکی بیت راهینانا هستکرن ب عهردی نهجامدهی.	کیفه	
ههر دهمهکی عاتیفهیهکا نهزینی کارتیکرن لسهر ته کر، تو د کاری راهینانا هستکرن ب عهردی نهجامدهی. ههروسا دبیت بهینه بکار نینان وهک تهکنیکهکا گشتی بو نارامکرنی، دا کو ته فهگهرینیت بو دهمی نوکه.	کهنگی	
دبیت هستکرن ب عهردی ب رینین ههمهجوهر بهینه نهجامدان، لی خالا ههرمگرنگ نهوه کو پندقیه ناراستی سهرنجی بهینه گوهورین و دانان ل سهر بینا کو بین لسهر عهردی، هستکرن ب پشتهفانیکرن ته ژ لایی زهقی (یان عهردی یان کورسییهکی یان حیسیلکی نهوا کو تو لسهر رویشنی) فه. نهف چهنده ناراستی میشکی و لهشی راستهکرت بهرف دوخهکا نوکهیی یا نارامی، دوبری سمپتومین نازاری.	چاوا	


تهکنیکین هستکرن ب عهردی



یاریکرن ب پینج هستا

ریهکا ناسان بو راهینانکرن هستکرن ب عهردی نهوه مروف پینج هستین خو بکاربینیت.







<ul style="list-style-type: none"> ● ل دسپیکي، جههکي بيينه کو يئ نارام بيت، و کو تو تيدا د کاری ب رحمتی ب روینی. ● چمند هناسین کیر بکیشه و دیققتا خو بدانه سر هناسهدانا خو. 	<p>خو نامدمکرن</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ● دویف دا، هیواش هیواش سهحکه دهوروبهرین خو د وئ ژوورا نو تیدا و دست ب تیبینیکرنی بکه کا چ ل دهوروبهرین ته ههیه د فئ ژوورئ دا. ● تو چ دبینی؟ تیبینیا رنگا، تشتا بکه. ● بو ماوهکی کورت راوسته و دیققتی بدانه سر تشتهکی سرنجا ته رادکیشیت، و مک پنیهکی لسر بانئ ژوورئ، یان هر تشتهکی دی یئ تو هلبزیری. نافهکی بو وی تشتی بدانه د میشکی خو دا د وی دهمی دا نهوئ تو بهریخ خو د دهبه وی تشتی، و د ههمان دم دا وسفا رنگی وی تشتی بکه، روناها وی، شیوی رویی وی. بینه پیشچاقین خو کو تو نیگارکیشهکی و ته دقیت نیگارکئی بو وی تشتی بکیشی ژ هزرار خو، نهچا بهردوام به لسر سهحکرنا وی تشتی دا کو گشت تاییهمندین وی تشتی بین فیزیکی وهربری. ● همره بهرف تشتهکی دی و فئ راهینانی دووبارمه لگمل پینچ تشتا د ژوورئ فه. 	<p>تو چ دبینی</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ● هناسهکا دی یا کیر بکیشه، هیواش هیواش و ب کیراتی، و دیققتی بدانه سر هناسه بهردانی هروسا هیواش هیواش، و ب تمامی هناقین خو قالا کهی ژ بای. 	<p>هناسهدانی نجام ده</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ● نوکه، دیققتی بدانه سر وان دنگین ته گو له لی دبیت. ● بینه پیشچاقین خو کو تو موزیکرهنی، و تو حمر دکهی د پاشهروژئ دا وان دنگا بکهیه د سترانهکی دا. تیبینیی بکه نهگس تو وان دنگان بنیاسی، هزرئ د وان دنگان دا بکه، نهگس بین کتوپر بن یان بین جیگیر/بهردوام بن، نهگس دنگین باگراوندئ بن یان دنگین سرهکی بن د وی چوارچوقهی دا. ● تیبینیا وی جهی بکه نهوئ نهو دنگه ژئ دهنیت، ژ کیفه دهنیت؟ تیبینیا تونا وی دنگی بکه، بلندایا وی، و وان دهما نهوین نهف دنگه تیدا دهنیت و نهوین تیدا بهرزه دبیت. ● گو هل ریتمی دنگا بگره، چاوا ب ئیکفه د گریداینه، جوره موزیکا دناف بهینا وان دا، و چ قالا هیین بیدنگی دناف بهینا وان دا همنه. ● فئ چمندئ بو سی خولهکان بکه، و فمکولینا گشت دنگین دگههنه ته بکه. 	<p>ته گو هل چ ههیه</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ● هناسهکا دی یا کیر بکیشه، هیواش هیواش و ب کیراتی، و دیققتی بدانه سر هناسه بهردانی هروسا هیواش هیواش، و ب تمامی هناقین خو قالا کهی ژ بای. 	<p>هناسهدانی نجام ده</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ● دیققتی بدانه سر هسنتین جهسنتین خو. ● تیبینیا وئ چمندئ بکه کا چاوا جلوبهرگین ته یئ ل سر بیستی ته، کا نایه رویی وان یئ نمره یان زفره. نهگس تو یئ رویشتی بی، هسست ب رویی کورسیی بکه. بیستی ته یئ لبر سرانسمری لهشی ته، تیبینیا هسستی بیستی خو بکه، د بیین خو، رانین خو، بنئ پشتا خو، سینگی خو، دسنتین خو، ستویی خو، و سهرئ خو دا. ● تیبینیا پلهیا گسرماتیی بکه د ژوورئ دا، کا نایه ب شیوهکی گشتی تو هسست ب سرمایئ یان گسرماتیی دکهی، یان نهگس پارچهیهکا لهشی ته سارتر یان گسرماتیی ژ پارچمین دی. تو د کاری تشتهکی دی بیینی و هک بهتانیهکی یان گیانههرمکی پیمی یان هر تشتهکی دی بیت، و هک کوبهکی. دست بکه وی تشتی و هسست ب رویی وی، شیوی وی، پلهیا گسرماتیی وی، تهراتیی وی بکه. ● فئ چمندئ بو سی خولهکا بکیمی نجامده، و فمکولینی بکه بو گشت روی و پلهیین گسرماتیین گشت تشنتین دهوروبهری خو، یان بین نهو تشتی ته هلبزارتی. 	<p>تو هسست/دست ب چ دکهی</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ● هناسهکا دی یا کیر بکیشه، هیواش هیواش و ب کیراتی، و دیققتی بدانه سر هناسه بهردانی هروسا هیواش هیواش، و ب تمامی هناقین خو قالا کهی ژ بای. 	<p>هناسهدانی نجام ده</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ● نوکه دیققتی بدانه سر بیهنکرن و تامکرنئ. ● تیبینیا هر بیهنکا دهوروبهرئ ته بیت بکه. ● هندهک جاران تو د کاری تیبینیی بکهی نهگس ژوورمهک یا حشک یان تهر بیت ب رییا بیهنئ. ● تیبینیی بکه کا دئ بیهنه ته بخو هیته ته یان نه. ● تیبینیا تامی د دهقی خودا بکه. هندهک ومختی تهرخان که و تیدا همولده هسست ب بیهنه و تاما بکهی، سهررای وئ چمندئ کو نهگس ل دسپیکئی تو نهشیای. تو د کاری تشتهکی بچیک بخوی، و هک شهکروکهکی، بهنیشتهکی یان گیایهکی (بو نمونه و هک پینگی). 	<p>چ بیهن/تام دهیته ته</p> 

<ul style="list-style-type: none"> • ل دهسپیکښ، وی تشتی نیزیکی دفنا خو بکه و بیهنکی. هرآلده بیهنی و مسف کهی. پاشی، بکه د دهقی خو دا و بهیله تپدا بیی کو بجی، بینه و ببه د دهقی خو دا ب نزمانی خو. تیبینیا رویی وی، بیهنا وی، و تاما وی بکه د دهقی خو دا. تو د کاری پیچک بجی د دهقی خو دا کو تیبینیا گهورینن بکهی نهگمر تام بهیزتر لی هات. • دهمی خو و مربره بو فی چمندی، نهگمر ژی بهنیشیت بیت، هیواش هیواش بجی، نهگمر ژی شهکروک بیت، بهیله بحالیت د دهقی ته دا. 	
<ul style="list-style-type: none"> • ل دویمایهی، هناسهکا کیر بکیشه و هیواش هیواش بای برده. تیبینیا چاوانیا هستکرنا خو بکه پستی ته نهف راهینانه نهجامدای. دست و ملین خو بلقینه دا توندیی بردهن نهگمر د وان دا هسبیت، هر و هسا دهقی خو ژی فهکه و بگره دا توندیی بردهت نهگمر د ویرئ ژی دا هسبیت. 	<p>هناسهدانی نهجام ده</p> 

هر و هسا تو د کاری فی راهینانی بکهی ل دهما نهجامدانا چالاکیهکی. بو نمونه، نهگمر تو یا درواری دکهی، تو د کاری لهزاتی کاری خو کیم کهی و سهکویه دهمی کا یی چاوا یه، چ دنگ ژی دهنت، چ هستی د دته دستن ته و چ بیهن ژی دهنت. دهمی ترخان که بو تیبینیکرنا لفینن تو دکهی ب دهمی و دهمزی، و دیقمتی بدانه سمر پترین هرمارا تاییهتمندین دی، ومختی خو ببه و لهزی نهکه.

پینگهگردانا لهشی و میشکی ب رییا هناسی

رییهکا دی یا هستکرنی ب عمردی راهینانهکه کو لهشی ته ب میشکی ته فه گریدهت ب رییا هناسی. تو د کاری ب رویی ب رمحتی لسمر کورسیهکی بو 20 خولهکا، یان ژ پینیا فه بیت نهگمر تو حسکهی.

<p>روینه خورای (یان راوسته ژ پینیا فه) و هر دوو پینن ته بهیز سمر عمردی بن. هست ب پهیوهندیا بنی پینن خو بکه لگهل رویی عمردی، دا کو هست ب عمردی بکهی ل بن خو. بینه پیشچاقین خو کو ره یی ژ پینن ته شین دبن و دچنه د عمردی دا، و و هسا هستی هیزی و گریدانا د دهنه ته.</p>	<p>1</p> 
<p>شپواری خو بی جهستی و هسا دروستکه کو لهشی ته یی راست و رمحت بیت. هست ب پشتهفانیا کورسیی بکه بو لهشی ته. تیبینیا وان جهین پهیوهندیا پینن ته و پشتا ته لگهل کورسیی بکه.</p>	
<p>بشپوهکی نهرم چاقین خو سست که و بهیله راوستن لسمر خالهکی لبرامبری ته لسمر عمردی.</p>	
<p>هناسی بکیشه ژ دفنی و برده ژ دهقی، و د چمند هناسهکان دا تیبینیا هناسهدانا خو بکه.</p>	<p>2</p> 
<p>تیبینیا هناسه کیشانا خو بکه و پاشی هناسه برdana خو. نوکه بو هر پینج هناسهپین بهین، ل دهما هناسه بردانی، پانیا پینن خو بگفتیشه لسمر عمردی، و هست بکه و هک چاوا پینن ته یی ره ها شین دکهنه د عمردی دا.</p>	<p>3</p> 
<p>دهمکی کورت ترخانکه و تپدا ب تمامی خو رمحت که و هست ب پشتهفانیا عمردی و کورسیی بکه.</p>	

- دهمی تو هستکرنی ب عمردی بدویمایهک دینی، چمند خولهکهکا ترخان که و هررین خو د نهقین ل خورای دا بکه:
- ته چ هست هسبو د دما نهجامدانا ته بو فی راهینانی؟
 - نایه ته تیبینیا زیدهبونا هستکرنی ب پشتهفانینی ژ عمردی/زهقی کر؟ نایه ژ کورسیی؟
 - نایه ته تیبینیا چ گهورینا د لهشی خو دا نهکر؟ نایه ته ناگه هیه ژ هستهکی جیگریی و نارامیی د لهشی خو دا؟
 - نایه ته تیبینیا چ گهورینا نهکر د هررین خو دا؟

1 Icon made by Freepik from www.flaticon.com

2 Icon made by Freepik from www.flaticon.com

3 Icon made by Freepik from www.flaticon.com



تیبینی

ل دسپیکن دبیٹ هست ب پیریشانی بکھی ل دما نهنجامدانا فی راینانی، نهفہ ژی کارفہدانہکا نورماله و زوربهی جارن لگهل بمردهوامبونو راینانی نهف چنده ناسانتر لی دہیت. نهگر ته هست ب پیریشانی کر، همناسہکا کیر بکیشہ، بیژہ خو کو تو بی فی چندی دکھی دا چافڈیریا خو بکھی، و راینانی تمام کہ.

ناموژگارین زیدہتر

- هستکرن ب عمردی تهنیکہکہ کو موکتر لی دہیت لگهل راینانین بمردهوام، نهفجا دمی ترخان کہ بو راینانکرنی ہندی د شیانین ته دا بیت
- دریزاھیا راینانا هستکرنی ب عمردی دہیتہ گورین؛ لی دہیتہ پیشنیارکرن کو نهف راینانہ بہیتہ نهنجامدان بو 20 خولہکا بکیمی
- پتر ژ ٹیک تهنیک تاقیکہ، تا وی تهنیک دبینی نوا تو هست دکھی یا گونجای یہ بو ته
- ل دما دہستفہینانا ته بو ہندہک شارہزایی، تو د کاری رینا خو بخو چیکھی
- ناموژگاری دہیتہ کرن کو تو ٹیکسر دست ب راینانا هستکرن ب عمردی بکھی ل دما هست ب عاتیفہبہکا نرینی یان ب نیشان دکھی
- تو د کاری بتنی راینانی بکھی، و ہروسا د کاری ہفآلمکی یان نیاسہکی ژی ہشدارکھی

ژندہران و خویندہ کا کپتر



1. 30 تهنیکین هستکرنی ب عمردی بو بیدہنگکرنا ہزرین نازارکمر
<https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#mental-techniques>
2. ژیکفہکرن ژ نیشان عاتیفی (ہستکرن ب عمردی)
http://www.vsi.as.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115_Kevin-Koffler-Detaching-From-Pain_NoBranding.pdf
3. تهنیکین هستکرنی ب عمردی
<https://www.therapistaid.com/worksheets/grounding-techniques.pdf>
4. راینانین هستکرنی ب عمردی
<https://www.livingwell.org.au/well-being/mental-health/grounding-exercises/>
5. چوانیا هستکرنی ب عمردی ل دمی ہر شہیا پیریشانی | چارہسہکرنا پیریشانی ویسکونسن
<https://shermanconsulting.net/grounding-methods-anxiety-attacks/>