

## تەکنیکەکانی زەمینگیریی/اگراوندینگ



### پێشهکی

زەمینگیریی دەستەبەیک ستراتیجی یارمەتیدەرە که دەتوانرێت بەکاربەھێنرێن لە کاتی ھەستکردنمان بە نغزووبون یاخود فشاری دەروونیدا. زەمینگیریی یارمەتی ئاراستەکردنەوی مێشک و جەستە دەدات، دەتھێنێتەوہ بۆ ناو ساتی ئیستا که تیایدا دەتوانیت ئەزموونی باریکی ھەنووکەیی سەلامەت بکەیت و لە نیشانەکانی مەینەتی (فشاری زۆر) دوورکەوتەوہ. ئەو مەینەتی و دڵەراوکییە که ھەستی پێدەھەیت ڕەنگە دەرئەنجامی یادەمەری بەنازاری ئەزموونیک زەبری دەروونی (بە زەبراوپیوونی دووھمیشەوہ) یاخود بە سادەیی ھەستوسۆزیک توند و پڕ لە تەنگژە بێت. زەمینگیریی ڕیگایەکی کاریگەرە بۆ ئارامبوونەوہ، گەراوہی ھەستی کۆنترۆلکردن، و ھەروەھا باشکردنی توانستی تۆبە بۆ بەرگەگرتنی ھەستی نااسوودەیی.

زەمینگیریی ڕیگایەکی کاریگەرە بۆ ئارامبوونەوہ، گەراوہی ھەستی کۆنترۆلکردن، و ھەروەھا باشکردنی توانستی تۆبە بۆ بەرگەگرتنی ھەستی نااسوودەیی.



زەمینگیریی تەکنیکیکی کورتخایەنە بۆ بەرپۆھەردنی نااسوودەیی و گەراوہی خۆ-کۆنترۆلکردن لێرە و لە ئیستادا کاتیک ھەست بە نغزووبون یاخود دڵەراوکی دەکەیت. ئەمە جیگرموہیک نییە بۆ چارەسەری دەروونی که بتوانیت یارمەتی دەستنیانکردنی ئەو کیشانەیی پشتموہ بەدات که دەکرێت ھۆکاری دروستبوونی ھەستەکانی نغزووبون و دڵەراوکی بن.










### رێنمایە گشتیەکانی زەمینگیریی

ئامانجی زەمینگیریی بریتییە لە ئارامکردنەوی بیروکە و ھەستەکانت لە ڕیگەیی ئارامکردنەوی جەستەتەوہ کاتیک ئەزموونی مەینەتی دەکەیت. بۆ نمونە، رۆژیک زریانوی بەینەرە پێش چاوی خۆت که تیبدا ھەورەکان چرن و ھەورەگرە ھەبە. دەکریت نیکەراوکییەکانی ئیمە ھەستیک وەک ئەوھمان پێدەن. دەکریت ھەستیک وەک ھەوری چرمان پێدەن که دەورمان دەدات. زەمینگیریی یارمەتی ھەورەکان دەدات جیا ببنەوہ و خۆر لە ناویانەوہ ھەلبێت. ئیمە ئیتر ھەست بە ئارابوونەوہ دەکەین و زریانەکە تێدەپەرنیت. ھەندیک رێنمای گشتی که بۆ زەمینگیریی بیگرتەبەر ئەمانە لە خۆدەگرن:

لە ھەموو شوێنیک دەتوانیت زەمینگیریی ئەنجام بەدەیت.	لەکوو	
ھەر کاتیک بە ھەستیک نەرنیی بزۆنریت دەکریت زەمینگیریی ئەنجام بەدەیت. ھەروەھا دەشتوانیت وەک تەکنیکیکی گشتیی ئارامکردنەوہ بەکاربەھێنیت بۆ ئەوہی بتهێنیتەوہ بۆ ساتی ئیستا.	کەو	
زەمینگیریی دەکریت بە چەند ڕیگایەکی جۆراوجۆر ئەنجام بەدەیت بەلام پیکھێنە سەرەکییەکە بریتییە لە گۆرینی سەرنج بەرەو ھەستکردن بە قاچەکانت لەسەر زەوی، ھەستکردن بەوہی لەلایەن زەویەکەوہ پالێشت دەکریت (یان سەرزەمینەکە یان کورسی یان راخەریک که لەسەری دانیشتوویت). ئەمە مێشک و جەستەت بۆ باریکی ھەنووکەیی سەلامەت و دوور لە نیشانەکانی مەینەتی ئاراستە دەکاتەوہ.	چۆن	

یاریکردن به پینج هستهکه

رینگایهکی ساده بۆ ئهجامدانی زهمینگیری بریتیه له بهشداری پیکردنی پینج هستهکه.






<ul style="list-style-type: none"> <li>• سه مهتا، شوپینیک بدوز مرهوه که ئارام بیت، وکه تپیدا بتوانیت به ناسوودهیی دابنیشیت.</li> <li>• چهند ههناسهیهکی قوول ههلمژه وتپینی ههناسهت بکه.</li> </ul>	<p>ئامادهکاری</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• دواتر، به هیواشی سهیری دهووروبهت بکه لهناو ئهو ژوورهدا که تپیدایت ودهست بکه به تپینیکردنی ئهوهی که له دهووربهت.</li> <li>• نایا چی دهبنیت؟ تپینی رنگهکان، تهنهکان بکه.</li> <li>• بۆ ساتیک بوسته و سهرنجی شتیک بده که بۆ تو سهرنجراکش دیاره، بۆ نموونه پانتاییهک له سهقهکهدا، یاخود تهتیک که ههلیدهبژیریت. بهدم بهردهوامبووتنهوه له سهیریکردنی، له میشکندا ناوی تهنهکه بنی و وهسفی رنگ، درهوشاووهی، پیکهاتهی تهنهکه بکه. بهخهیاڵ و ایزانه تو وینهکشیت ودهتوویت وینهی ئهو تهنه له یادهوورینهوه بکشیت، بۆیه بهردهوامبه له سهیرکردنی وههول بده ههموو سیفهته فیزیاییهکانی بگریت.</li> <li>• بچۆره سهر تهتیک تر وئهم راهینه لهگهڵ پینج تهن له ژوورهدا دووباره بکهروه.</li> </ul>	<p>چی دهبنیت</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ههناسهیهکی تر بده، به هیواشی وقوولی ههناسه ههلمژه وسهنجی ههناسهدانهوهی هیواش بهتالکردنهوهی تهواوی سیبهکانت له ههوا بده.</li> </ul>	<p>ههناسه بده</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نیستا، سهرنجی ئهو دهنگانه بده که گویت لئیه.</li> <li>• بهخهیاڵ و ایزانه که تو موزیسیان(مۆسیقی)یت ودهتوویت دواتر ئهو دهنگانه له ناو گۆرانیهکهدا بهر ههمنیتیهوه. تپینی ئهوه بکه ناخۆ ئهو دهنگانه دناسیتیهوه، بیانپشکنه ناخۆ چۆن، ناخۆ لهناکاوان یاخود جیگیر، ناخۆ له باکگراوندان یاخود ئامادهترن.</li> <li>• تپینی شوینی دهنگهکه بکه، لهکویره دیت؟ تپینی تۆن، بهرزیی، وئهو کاتهی تپیدا دهردکهون ونامینن بکه.</li> <li>• گویت له کنشی دهنگهکان بیت، و له چۆنییهتی پهوهندیان بهیهکهوه، ئهو چۆره مۆسیقاییهی له نیواناندایه، وئهو بۆشایی بیدهنگیانهی که له نیواناندایه.</li> <li>• بۆ ماوهی سنی خولهک ئهمه ئهجام بده، گهران بهناو ههموو ئهو دهنگانهدا که پیت دهگهن.</li> </ul>	<p>گویت له چیه</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ههناسهیهکی تر بده، به هیواشی وقوولی ههناسه ههلمژه وسهنجی ههناسهدانهوهی هیواش بهتالکردنهوهی تهواوی سیبهکانت له ههوا بده.</li> </ul>	<p>ههناسه بده</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• سهرنج بخهره سهر ئهو ههستانهی که ههته.</li> <li>• تپینی ئهوه بکه چۆن ههست به جلهکانت دهکهیت لهبهرتدا، ناخۆ قوماشهکه نهرمه یان زبر. ئهگهر دانیشتوویت، ههست به پیکهاتهی کورسیبهکهت بکه. پینستت لهههموو دهووربهیری تودایه، تپینی چۆنییهتی ههستی پینستت له پییهکانت، ران/قاچ، سمت، قهد، سنگ، قوولهکان، مل، و له سهرتدا بکه.</li> <li>• تپینی پلهی گهرمی ژوورمهکه بکه، ناخۆ به گشتی ههست به سهرما یاخود گهرما دهکهیت، ناخۆ بهشیک جستهت ساردتر یاخود گهرمتره له بهشهکانی تر. دهتوانیت تهتیک و مک بهتانییهک یاخود ئاژهلئیک بووکهله یاخود ههس شتیک تر و مک کوپیک بهتپیت. دهست لهو تهنه بده و ههست به پیکهاته، شنهوه، پلهی گهرمی، (شئی)ی بکه.</li> <li>• لانی کم بۆ ماوهی سنی خولهک ئهمه ئهجام بده، بهگهران بهناو ههموو پیکهاته وپلهکانی گهرمی دهووروبهتدا یاخود بهو تهنه که ههلیدهبژیریت.</li> </ul>	<p>ههست به چی دهکهیت/بهیری دهکهویت</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ههناسهیهکی تر بده، به هیواشی وقوولی ههناسه ههلمژه وسهنجی ههناسهدانهوهی هیواش بهتالکردنهوهی تهواوی سیبهکانت له ههوا بده.</li> </ul>	<p>ههناسه بده</p> 

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ئىستا سەرنجى بۇن وتامەكە بده.</li> <li>• تىببىنى ھەر بۇنىكى جياكراو ھەكە لە دەوروبەرتدا . ھەندىجار دەتوانىن تىببىنى ئەو ھەكەمىت كە ژوورېك شىدار ياخود وشكە بەھۆى ھەستى بۇنكردنتەوہ.</li> <li>• تىببىنى ھەكە ناخۇ دەتوانىت بۇنى خۇت بدۇزىتەوہ. تىببىنى تامى ناو دەمت ھەكە. ساتىك بەسەر بەرە بە ھەولدان بە دۇزىنەوہى بۇن وتامەكان، تەننەت ئەگەر لە سەرەتادا نەشى دۇزىتەوہ. دەتوانىت شىتىكى بچووك بەرىت بۇ دەمت بۇ خواردن، بۇ نمونە نوقولېك، بىنىشتىك ياخود گىايەك (بۇ نمونە، نەنا).</li> <li>• ھەكەمجار، شتەكە بەرە بۇ لوونت و بۇنى ھەكە. ھەولېدە بۇنەكە وسف ھەكەمىت. دواتر بىخەرە ناو دەمت، با لەوېدا بىمىننەوہ بەبى ئەوہى بىجووېت، بە زمانت بېھنە وبېبە. دەتوانىت كەمىك بىجووېت وبزانىت چۇن دەگۇرېت، ئەگەر تامەكە بەھىزتر دەبىت.</li> <li>• چەند كاتت بۇ ئەمە پىوېستە تەرخانى ھەكە، ئەگەر بىنىشتە، بەھىواشى بىجوو، ئەگەر نوقولېكە با لەناو دەمتدا بتوېتەوہ.</li> </ul>	<p>بۇن/تامى چى دەكەمىت</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• لە كۇتايدا، ھەناسەھەكى قول ھەلمۇرە ھەواكە بەھىواشى سەربەست ھەكە. تىببىنى ئەو ھەكە لەدوای ئەنجامدانى ئەم راھىنانەوہ ھەست بەچى دەكەمىت. قول وشانەكانت بچوولېنە بۇ ئەوہى ھەر گۇرۇبەك ھەيە دەرى ھەكەمىت، دەمت ھەكەمە ودايخە بۇ ئەوہى ھەر گۇرۇبەك لەوېشدا ھەيە دەرى ھەكەمىت.</li> </ul>	<p>ھەناسە بده</p> 

دەتوانىت ئەم راھىنانە لە كاتى ئەنجامدانى چالاككەشدا ئەنجام بەدەت. بۇ نمونە، ئەگەر خەرىكى چىن بىت، دەتوانىت پىرۇسەكە ھىواش ھەكەمىتەوہ وبزانىت دەزووھەكە چۇن دەردەكەوېت، دەنگى دىت، ھەستى پى دەكرىت وبۇنى دىت. كاتى خۇت بە تىببىكردى ئەو جوولەيە بده كە لەگەل دەرزىبەكان دەزووھەكە دەمىكەمىت وچەند دەتوانىت سەرنجى زۇرتىن وردەكارى بده. ھىندەى كاتت پىوېستە بەسەرى بەرە، بەھىواشى ئەنجامى بده.

### پىكەوہبەستى جەستە ومىشك لەرىى ھەناسەوہ

رىگايەكى تىرى زەمىنگىرىى راھىنانىكە كە جەستە ومىشك لە رىگەى ھەناسەوہ پىكەوہ دەبەستىتەوہ. دەتوانىت يان ئەوہ ھەلۇرېت كە بە ئاسودەبى لەسەر كورسىى بۇ ماوہى ۲۰ خولەك دابنىشېت، يان بەسەر پىوہ رابوہستىت ئەگەر وات پى باشبوو.

<p>دابنىشە (ياخود بە پىوہ بوہستە) بە جۇرىك كە ھەردو قاچت بە جىگىرىى لەسەر زەوبىيەكە بىت. ھەست بە قاچەكانت ھەكە بەرىكەكەوتنى تەوايان لەگەل ئەرزەكەدا ھەبىت، بۇ ئەوہى ھەست بە زەوبىيەكەى ژىرت ھەكەمىت. بەخەيال وابزانە رەگ لە قاچەكانتەوہ بۇ ناو زەوبىيەكە گەشەدەكات، كە وات لىدەكات ھەست بە بەھىزىى وپتەوېى ھەكەمىت.</p>	<p>1</p> 
<p>بارى لەشت بە جۇرىك رىك ھەكەمەوہ كە ستوون بەلام ئاسودە بىت. ھەست بە لەشت ھەكە كە لەلايەن كورسىيەكەوہ پالېشت دەكرىت. تىببىنى ئەم شوئانە ھەكە كە تىيدا لاقەكانت وپشتت بەر كورسىيەكە دەكەون.</p>	
<p>بە ھىواشىى چاومكانت بەھوئىنەوہ ورىگەيان بده لەسەر خالىكى بەر دەمت لەسەر زەوبىيەكە جىگىربن.</p>	
<p>لە لووتتەوہ ھەناسە ھەلمۇرە ولە دەمتەوہ ھەناسە بەرەوہ وچەند ھەناسەھەك ھەلمۇرە وتىببىنى ھەناسەدانت ھەكە.</p>	<p>2</p> 
<p>تىببىنى ھەناسە ھەلمۇرەن وپاشان ھەناسەدانەوت ھەكە. ئىستا بۇ پىنج ھەناسەى داھاتوو كاتىك ھەناسە ھەلدەمۇرەت، پال بە پاژنەكانتەوہ بى بۇ ناو ئەرزەكە، كە وا ھەست دەكەمىت پىيەكانت لە ناو زەوبىيەكەدا رەگ دادەكوتن.</p>	<p>3</p> 

<sup>1</sup> Icon made by Freepik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

<sup>2</sup> Icon made by Freepik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

<sup>3</sup> Icon made by Freepik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)



بۆ ساتتیک بتهماوایی ئارام بهر مه وه کاتیک ههست به پالپشتیی زهوی و کورسییه که دهکهیت.

دوای ئهوهی زهمینگیریه کهت تهواو کرد، چهند خولهکیک بهسهر بهره به بیردانهوه لهسهر ئهوهی:

- له کاتی ئهجامدانی ئهم راهینانهدا ههستهکانت چۆن بوون؟
- ئایا تیبینی ههستیکی زیادبووی پالپشتیت له زهویهکهوه کرد؟ له کورسییهکهوه؟
- ئایا تیبینی هیچ گۆرانیکت له لهشتندا کرد؟ ئایا تو هوشیاریت به ههستی جیگیری و ئارامیی له لهشتندا؟
- ئایا تیبینی هیچ گۆرانیکت له بیرۆکهکانندا کرد؟

دوای ئهوهی زهمینگیریه کهت تهواو کرد، چهند خولهکیک بهسهر بهره به بیردانهوه لهسهر ئهوهی:

- له کاتی ئهجامدانی ئهم راهینانهدا ههستهکانت چۆن بوون؟
- ئایا تیبینی ههستیکی زیادبووی پالپشتیت له زهویهکهوه کرد؟ له کورسییهکهوه؟
- ئایا تیبینی هیچ گۆرانیکت له لهشتندا کرد؟ ئایا تو هوشیاریت به ههستی جیگیری و ئارامیی له لهشتندا؟
- ئایا تیبینی هیچ گۆرانیکت له بیرۆکهکانندا کرد؟



تیبینی

له سه مهتادا لهوانهیه ههست به دلهراوکی بکهیت له کاتی ئهجامدانی ئهم راهینانهدا، که کاردانهوهیهکی ئاساییه و به گشتی لهگهڵ راهیناندا ئاسانتر دهبیت. نهگهر ههست به دلهراوکی دهکهیت، ههناسهیهکی قوول ههلمژه، به خۆت بلێ که تو ئهمه لهبهر بایهخدان به خۆت ئهجام دهدهیت وله راهینانهکه بهردهوامبه.

### راسپاردەوی زیاتر

- زهمینگیریی تهکنیکیکه که له یهگهیی راهینان به شیوهیهکی ریکهوه قوولتر دهبیتهوه، بۆیه کات بدۆز مه وه بۆ ئهوهی چهند بتوانیت زوو زوو زهمینگیریی ئهجام بدیهت
- ماوهی زهمینگیریی دهکریت جیاواز بیت؛ بهلام، وا پیشنیارکراوه که لانی کهم بۆ ماوهی ۲۰ خولهک راهینان بکهیت
- زیاتر له تهکنیکیک تاقی بکهوه تاوهکو دانهیهک دهبۆزیتهوه که وا ههستهکهیت ئهوه تهکنیکه راستهکهیه بۆ تو
- کاتیک ههندیک ئهزموننت پهیدا کرد دهتوانیت میتودی خۆت دابهینیت
- وا پیشنیارکراوه که ههسرت به ههستوسۆزیکیی نهڕینی یاخود بهنازار کرد دهستبهجئ دهستبکهیت به راهینانی زهمینگیریه کهت
- دهتوانیت به تنهها راهینان بکهیت، یاخود دهتوانیت هاوڕی یان خزمیکهشت بهشداریی پێ بکهیت



### سهراچاوهکان و خویندنهوهی زیاتر

1. [ 3030 Grounding Techniques to Quiet Distressing Thoughts ] تهکنیکیی زهمینگیریی بۆ هبورکردنهوهی بیرۆکه خهسباریهکان  
<https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#mental-techniques>
2. [ Detaching from Emotional Pain (Grounding) ] جیاوونمه له ئازاری سۆزداریی (زهمینگیریی)  
[http://www.vsiias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115\\_Kevin-Koffler-Detaching-From-Pain\\_NoBranding.pdf](http://www.vsiias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115_Kevin-Koffler-Detaching-From-Pain_NoBranding.pdf)
3. [ Grounding Techniques ] تهکنیکهکانی زهمینگیریی  
<https://www.therapistaid.com/worksheets/grounding-techniques.pdf>

4. Grounding exercises [ راهنانهكاني زمينگيري ]

<https://www.livingwell.org.au/well-being/mental-health/grounding-exercises/>

5. How to Ground Yourself during an Anxiety Attack [ چۆن خۆت زمينگير بکعبیت له ماوه ی زهبری دلهر اوکيدا ]  
Anxiety Treatment Wisconsin

<https://shermanconsulting.net/grounding-methods-anxiety-attacks/>