

## ጫላታት ባይታ ምትሓዝ

### መጻጠያ

ባይታ ምትሓዝ ናይ ተበዳህነት ወይ ከቢድ ጭንቀት ክስምዓና ከሎ ከንጥቀመሉ እንኽእል ናይ ሓገዝቲ ጫላታት እኩብ እዩ። ባይታ ምትሓዝ ንኣእምሮን ኣካልን ካብ ምልክታት ጭንቀት ብምውፃእ ናብቲ ናይ ውሑስነት ብርኪ ተመኩሮ ክትረኽብሉ እትኽእሉ ናብ ናይ ሕጂ እዋን ተመሊስኩም ንክትመጡ ዝሕግዝ እዩ። እቲ ዘጓንፈኩም ዘሎ ፀቕጢን ጭንቀትን ምናልባት እውን (ንካልኣይ ደረጃ ስነ-ኣእምራዊ ስምብራት ሓዊሱ) ውፅኢት ናይቶም መቐንዘውቲ ተዘክሮታት ወይ ብቐሊሉ ናይቲ ፅዑቕን በዳሂን ስምዒት ክኸውን ይኽእል ይኸውን እዩ። ባይታ ምትሓዝ ንክትሃድኡ፣ ናይ ቁፅፅር ስምዒት ደገምኩም ንክትረኽቡን ብተወሰኺ እውን ንዘይምቐዎት ስምዒታት እትፃወርሉ ዓቕሚኹኹም እተመሓይሹሉን ውፅኢታዊ መንገዲ እዩ።

ባይታ ምትሓዝ ንክትሃድኡ፣ ናይ ቁፅፅር ስምዒት ደገምኩም ንክትረኽቡን ብተወሰኺ እውን ንዘይምቐዎት ስምዒታት እትፃወርሉ ዓቕሚኹኹም እተመሓይሹሉን ውፅኢታዊ መንገዲ እዩ።

### መዘኻኸሪ

ባይታ ምትሓዝ በዳህነት ወይ ጭንቀት ኣብ ዝስምዑኩም እዋን ዘይምቐውነት ንምእላይን ኣብ ሕጂን ኣብዚን ነብሱ-ቁፅፅር ደገምካ ንምርካብን ናይ ዝጠቅም ሜላ ሓዲር መፀውዒ እዩ። ስምዒታት ተበዳህነትን ጭንቀትን ከስዕቡ ንክኽእሉ ጉዳያት ንምእላይ ክሕግዝ ንክኽእል ሕክምና/ቴራፒ መተካእታ ግን ኣይከነን እዩ።

### ሓፈሻዊ መምርሒታት ባይታ ምትሓዝ

ናይ ባይታ ምትሓዝ ዕላማ ከቢድ ጭንቀት ኣብ ዘጓንፈኩም ግዜ ንኣካልኩም ብምህዳእ ኣቢሉ ንሓሳባትኩምን ስምዒታትኩምን ዘረጋግእ እዩ። ንኣብነት፡ ከቢድ ዝኾኑ ደመናታትን ነጎዳን ዘለዎ መሸንበባ ዝበዝሖ መዓልቲ ሕሰቡ፣ ሻቕሎታትን እውን ብተመሳሳሊ ከምዚ ክስምዑ ይኽእል እዩ። ከምቲ ዝኸበበና ከቢድ ደመና ከይኖም ክስምዑ ይኽእሉ እዮም። ባይታ ምትሓዝ ከዓ እቶም ደመናታት ንክበታተኑ እታ ፀሓይ ከዓ ካብ መጀመርታ ክሰብ መወዳእታ ንክትበርቑ ዝሕግዝ እዩ። እቲ መሸንበባ ሓሊፍ ከዓ ዝተረጋገጸ ስምዒት ክስምዓና ጀሚሩ ኣሎ። ባይታ ምትሓዝ ንምኽታል ካብ ዘካትቶም ሓፈሻዊ መምርሒታት፡






<b>ኣበይ</b>	ባይታ ምትሓዝ ኣብ ዝኾነ ቦታ ክትለማመድዎ ትኽእሉ ኢኹም
<b>መዓዝ</b>	ባይታ ምትሓዝ ብኣሉታዊ ስምዒት ስምዒትኩም ኣብ ዝተቐሰቐሰሉ ኣብ ዝኾነ እዋን ክስራሕ ይኽእል እዩ። ብተወሰኺ ናብቲ ናይ ሕጂ እዋን ተመሊስኩም ንምምፃእ ከም ሓፈሻዊ መረጋገጺ ሜላ ኮይኑ እውን ክጠቅም ይኽእል እዩ።
<b>ከመይ</b>	ባይታ ምትሓዝ ብዝተፈላለዩ መንገዳታት ክስራሕ ዝኽእል ኮይኑ እቲ ቀንዲ ተኽእሎ ግን ኣቃልቦኹም ከብዲ እግርኹም ኣብቲ ባይታ ከም ዘሎ፣ ብቲ መሬት (ወይ ምድሪ-ቤት ወይ ሰድያ ወይ ምንፃፍ ዝኾነ ኮፍ ኢልክሙሉ ዘለኹም) ከም ዝተደገፍኩም ኮይኑ ናብ ዝስምዓኩም ምቕያር እዩ። እዚ ከዓ ንኣእምሮን ኣካልን ካብ ምልክታት ጭንቀት ብምውፃእ ናብቲ ህልዊ ናይ ውሑስነት ብርኪ ንክተኩሩ ይገብርዎም።






## ሜላታት ባይታ ምትሓዝ

### ምስቶም ሓሙሽተ ናይ ስምዒት ህዋሳት ምፅዋት

ባይታ ምትሓዝ ንምልምማድ እቲ ዝቐለለ መንገዲ ሓሙሽተኦም ናይ ስምዒት ህዋሳትኩም ክሳተፉ ምግባር እዩ።







 ምድላው	<ul style="list-style-type: none"> <li>መጀመርታ፡ህድእ ዝበለን ተመቐዮኩም ኮፍ ክትብልሉ ትኸእሉን ቦታ ርኽቡ</li> <li>ዕሙቕ ዝበሉ ውሑዳት ምስትንፋሳት ግብሩ እሞ ንኣተነፋፍሳኹም ኣስተብህሉ።</li> </ul>
 እንታይ ርኢኹም	<ul style="list-style-type: none"> <li>ቀደልኩም፡ነቲ ዘለኹምሉ ክፍሊ ዙርይኡ ቀስ ኢልኩም ራኣዩ እሞ ኣብ ዙርያኹም እንታይ ከምዘሎ ምስትብሃልኩም ጀምሩ።</li> <li>እንታይ ርኢኹም? ነቶም ሕብረታት፡ነገራት ኣስተብህሉ</li> <li>ንሓዲር ግዜ ጠጠው ኣብሉ እሞ ትኹረትኩም ኣብ ከም ኣብቲ ትሕቲ ናሕሲ ዘሎ ነጥቢ ወይ ዝመረፅኩም ነገር ዝበሉ ናዕኹም ደስ ኣብ ዝብሉኩም ገለ ነገር ግብሩ።ነቲ ነገር እናረኣኹም ከለኹም ብኣእምሮኹም ነቲ ነገር ፅርሕዎን ከምኡ እውን ሕብረ፡ድምቀትን ቅርፂን ናይቲ ነገር ንባዕልኹም ግለፅሉ።ሰኣላይ ከም ዝኾንኩምን ነቲ ነገር ከዓ ካብ ተዘክሮኹም ኣምፂኹም ክትስእልዎ ከም ትደልዩ ገይርኩም ሕሰቡ እሞ ኣብኡ ምርኣይኩም ብምቕፃል ንኩሎም ኣካላዊ ባህሪያቱ ንምሓዝ ፈትኑ።</li> <li>ናብቲ ካልእ ነገር ተንቀሳቐሱ እሞ ነዚ ንጥፈት ኣብቲ ክፍሊ ምስ ሓሙሽተ ነገራት ድገምዎ።</li> </ul>
 ኣስተንፍሱ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ሕጂ ከዓ፡ህድእን ዕሙቕን ዝበለ ካልእ ምስትንፋስ ውሳዔ እሞ ካብኡ ትኹረትኩም ነቲ ኣዩር ካብ ሳምባኹም ቀስ ብቐስ መሊኡ ኣብ ምውፃእ ግብሩ።</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ሕጂ፡ትኹረትኩም ኣብቶም ትሰምዕዎም ዘለኹም ድምዒታት ግብሩ</li> <li>ሙዚቀኛ ከም ዝኾንኩምን ነቶም ድምዒታት ከዓ ድሓር ክተባዝሖም ከም ትደልዩን ገይርኩም ሕሰቡ እሞ ነቶም ድምዒታት ምልላይኩም እንተድኣ ኣስተብሃልኩም፡ከመይ ከም ዝስምዑ ሃንደበታዊ ወይ ዘዩቋርፁ እንተኾይኖም፡ኣብ ድሕረ ባይታ ወይ ዝበለፀ ንፁራት እንተኾይኖም ፈትሽዎም።</li> <li>ናይቲ ድምዒ ኣንፈት ኣስተብህሉ፡ካበይ መፅዩ ይኸን? ቃንኡ፡ዓቕን/መጠን ድምፁ፡ እቲ ዝመፀሉን ዝጠፍኣሉን ግዜ ኣስተብህሉ።</li> <li>ነቲ ናይቶም ድምዒታት ናይ ድምዒ ውቅዒት/ረምታ ስምዕዎ፡ ነኒ ባዕሎም ከመይ ከም ዝመሰሰሉ፡ኣብ መንጎኡም ዘሎ ዓይነት ሙዚቃን ኣብ መንጎኡምክ እንታይ ናይ ህድኣት ክፍተታት ከምዘለውን ኣስተብህሉ።</li> <li>ናባኹም ዝመፁ ኩሎም ድምዒታት ንምፍታሽ፡ነዚ <b>ንሰለስተ ደቂቓታት</b> ስርሕዎ።</li> </ul>
 ኣስተንፍሱ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ሕጂ ከዓ፡ህድእን ዕሙቕን ዝበለ ካልእ ምስትንፋስ ውሳዔ እሞ ካብኡ ትኹረትኩም ነቲ ኣዩር ካብ ሳምባኹም ቀስ ብቐስ መሊኡ ኣብ ምውፃእ ግብሩ።</li> </ul>
 እንታይ ተሰማዕዎኩም/ተንኪፍኩም	<ul style="list-style-type: none"> <li>ትኹረትኩም ኣብቶም ዘለውኹም ኣካላዊ ምልክታት ግብሩ</li> <li>እቶም ክዳውንቲኹም ኣብ ኣካልኩም ከመይ ይስምዕኹም ከም ዘለዉ፡እቲ ዓለባ ልስሉስ ወይ ሓርፋፍ እንተድኣ ኮይኑ ኣስተብህሉ።ኮፍ ኢልኩም እንተድኣ ሃለኹም ከዓ፡ቅርፂ ናይቲ ሰድያ ይሰማዕኹም።ቅርባትኩም ኩሉ ኣብ ዙርያኹም እዩ ዘሎ እሞ ምስ ቅርባትኩም ትገብርዎ ምትንኽፍ ኣብ</li> </ul>

	<p>ከብዲ እግርኹም፣አእጋርኩም፣ምሕራላትኹም፣ዓንዲ አካልኩም፣አፍልብኹም፣አእዳውኩም፣ክሳድኩምን ርእሰኹምን ከመይ ከምዝተሰምዐኩም አስተብህሉ።</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• አብቲ ክፍሊ ንዘሎ ሙቕት ሓፈሻዊ፣ ዛሕሊ ወይ ዋዒ እንተተሰማዕኩም፣ሓይ ክፋል ናይ አካልኩም ካብቶም ካልኣት ክፋላት ዝሞቐ ወይ ዝዘሓለ እንተኾይኑ አስተብህሉ። ከም ኮበርታ ወይ ዝፀገበ እንስሳ ወይ ከም ብኬሪ ዝበለ ዝኾነ ካልእ ነገር ክተምፁ ትኽእሉ ኢኹም።ነቲ ነገር ተንክፍዎ እሞ ቅርፁ፣ዓይነቱ፣ሙቕቱ፣ራህዱ ይሰማዕኹም።</li> <li>• ናይቲ ከባቢኹም ኩሎም ቅርፂታት ሙቕት ወይ ነቲ ዝመረፀኩም ነገር ንምፍታሽ ነዚ እንተወሓደ ንሰለስተ ደቂቓታት ስርሕዎ።</li> </ul>
 <p>አስተንፍሱ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ሕጂ ከዓ፣ህድእን ዕሙቕን ዝበለ ካልእ ምስትንፋስ ውሳዕ እሞ ካብኡ ትኹረትኩም ነቲ ኣየር ካብ ሳምባኹም ቀስ ብቐስ መሊኡ ኣብ ምውፃእ ግበሩ።</li> </ul>
 <p>እንታይ አሽቲትኩም/ጥዲምኩም</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ሕጂ ከዓ ኣብ ጨናን ጣዕሚን ትኹረት ግበሩ።</li> <li>• ኣብ ዙርያኹም ብዛዕባ ዘለዉ ዝኾኑ ፍልይ ዝበሉ ጨናታት አስተብህሉ።ሓይሓይ ግዜ ብናይ ሸታ ስምዒትኩም ኣቢልኩም እቲ ክፍሊ ርሁድ ድዩስ ዋላ ደረቕ ምስትብሃል ክትክእሉ ኢኹም።</li> <li>• ናይ ባዕልኹም ሸታ ምልላይ ትኽእሉ እንተድኣ ኮይንኩም እስቲ አስተብህሉ።ኣብ ኣፍኩም ዘሎ ጣዕሚ አስተብህሉ።ዋላ እውን ኣብ መጀመርታ ክትገብርዎ እንተዘይከኣልኩም ጨናታትን ጣዕሚታትን ንምልላይ ዝተወሰነ ግዜ ወሲድኩም ፈትኑ።ከም ከረሜላ፣ማስቲካ ወይ ምዑዝ ተኸሊ (ንኣብነት ሜንታ በርበር) ዝኣመሰለ ገለ ዝብላዕ ንእሽተይ ነገር ምውሳድ ትኽእሉ ኢኹም።</li> <li>• መጀመርታ፣ነቲ ዝብላዕ ነገር ናብ ኣፍንጨኹም ኣቕሪብኩም አሸትትዎ።ነቲ ሸታ ንምንፃር ከዓ ፈትኑ።ቀደልኩም ናብ ኣፍኩም ኣእትውዎ እሞ ከይሓየኸኩም ኣብኡ ንክፀንሕ ግበሩ፣ብመልሓስኩም ገይርኩም ምስኡ ተፃውዑ። እሞ ኣብ ውሽጢ ኣፍኩም ዘለዎ ቅርፁ፣ሸትኡ፣መቐረቱን ጣዕሙን አስተብህልዎ። ቀስ ኣቢልኩም ክትሓይክዎን እቲ ጣዕሙ እንተድኣ በርቲዑ ከመይ ከም ዘተቐየረ ክትርእዩን ትኽእሉ ኢኹም።</li> <li>• እዚ ኣብ ምግባር ግዜኹም ውሳዕ እሞ ማስቲካ እንተድኣ ኮይኑ ቀስ ኣቢልኩም ሕዩኸዎ፣ከረሜላ እንተድኣ ኮይኑ ከዓ ኣብ ኣፍኩም ንክሓቅቕ ግበርዎ።</li> </ul>
 <p>አስተንፍስ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ኣብ መወዳእታ፣ዕሙቕ ዝበለ ምስትንፋስ ብምግባር ነቲ ኣየር ብቐስታ ኣውፅዎ።ድሕሪ እዚ ንጥፈት ከመይ ከም ዝተሰምዓኩም አስተብህሉ።ዝኾኑ ምውጥጣር ንምውፃእ ኣእዳውኩምን መንኩባትኩምን ኣንቀሳቕሱ።ብተወሳኺ እውን ኣብ ኣፍኩም ዘሎ ዝኾነ ምውጥጣር ንምውፃእ ኣፍኩም ክፍት ክድን ኣብልዎ።</li> </ul>

ብተወሳኺ ነዚ ምንቅስቃስ ንጥፈት እናፈፀምኩም እውን ክትሰርሕዎ ትኽእሉ ኢኹም።ንኣብነት፣እንተድኣ ትጠልፉ ሃሊኹም ነቲ ከይዲ ቀስ ክተብልዎን እቲ ፈትሊ እንታይ መልክዕ፣ድምዒ፣ስምዒትን ጨናን ከም ዘለዎ ርኣዩ።ምስቶም መራፍእን ፈትሊን ዝነበረኩም ምንቅስቃስ ንምስትብሃል ግዜ ውሳዕ።ከምኡ እውን ክንዲ ዝተኸኣለኩም ከዓ ብዝርዝር ክንደይ ዝኣክል ግዜኹም ከም ዝወሰደልኩም ኣቃልቦ ግበሩ።/ቀስ ኢልኩም ከዓ ስርሕዎ።

## አካልን አእምሮን ብአተነፋፍሳ ምርኽብ

እቲ ካልእ ባይታ ናይ ምትሓዝ አገባብ ብአተነፋፍሳ ንአካልን አእምሮን ንምርኽብ ዝግበር ንጥፈት እዩ።ን 20 ደቂቕ ኣብ ሰድያ ተመቻቲኹም ኮፍ ምባል ወይ እንተደሊኹም ከዓ ጠጠው ምባል ንሓዲኡ ምምራፅ ትኽእሉ ኢኹም።

 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ኣብቲ ባይታ ብክልተ እግርኹም ቀስ ኢልኩም ኮፍ(ወይ ጠጠው) በሉ። እቲ እግርኹም ምስቲ ምድራ-ቤት ረኽቢ ከም ዝገበረ ኮይኑ ይሰማዕኹም እሞ እቲ ባይታ ኣብ ትሕቴኹም ከምዘሎ ኮይኑ ክስምዓኩም እዩ። ጥንኩራትን ድልዱላትን ኮይኑ ንክስምዓኩም ዝገብሩ ሰራውር ካብ ኣእጋርኩም ናብቲ ባይታ ይዓብዩ ከም ዘለዉ ገይርኩም ሕሰቡ።</li> </ul>
	<p>ቀጥ ብምባል ግን ከዓ ምቸት ክስምዓኩም ብዝኽእል ኣካላዊ ኣቀዋውማኹም ኣመዓራርይዎ።እቲ ኣካላትኩም በቲ ሰድያ ከም ዝተደገፈ ኮይኑ ይሰማዕኹም።ኣእጋርኩምን ዝባንኩምን/ሕቕኹምን ምስቲ ሰድያ ርክብ ምግባርም ኣስተብህሉ።</p>
	<p>ኣዒ ንትኹም ቀስ ኣቢልኩም ብምዝናይ ፊት ንፊትኩም ኣብቲ ባይታ ናብ ዘሎ ነጥቢ ንክዓርፉ ግበሩ።</p>
 2	<p>ብኣፍንጫኹም ኣቢልኩም ንውሽጢ ኣስተንፍሱ፤ብኣፍኩም ኣቢልኩም ከዓ ንደገ ኣስተንፍሱ።ውሒድ ምስትንፋሳት ውሰዱ እሞ ነቲ ምስትንፋስኩም ኣስተብህሉ።</p>
 3	<p>ፈለማ ንውሽጢ ምስትንፋስኩም ቀደልኩም ከዓ ንደገ ምስትንፋስኩም ኣስተብህሉ፤ሕጂ ከዓ ንዝቕፅሉ 5 ምስትንፋሳት ንደገ ኣብ እተስተንፍስሉ ግዜ፣ኩርኹረታትኩም ናብ ውሽጢ እቲ መሬት ሰራውር ይሰዱ ከም ዘለዉ ብምሕሳብ ነቲ ባይታ ፅቕጥ ኣብልዎ።</p>
	<p>ካብቲ ባይታን ካብቲ ሰድያን ድጋፍ ከም ዝረኽብኩም ኮይኑ ምስ ተሰመዐኩም ምሉእ ንምሉእ ንምዝናይ ግዜ ውሰዱ።</p>

ነቲ ናይ ባይታ ምትሓዝ ንጥፈት ምስ ወዳእኹም፣ዝተወሰኑ ደቂቓታት ወሲድኩም ኣብዚኣም ነፀብራቕ ውሰዱ፡

- እዚ ንጥፈት ኣብ ትሰርሕሉ እዋን ከመይ ተሰማዕኩም ነይሩ?
- ካብቲ ባይታ/መሬት? ካብቲ ሰድያ?ዝወሰኸ ስምዒት ድጋፍ ኣስተብህልኩም ዶ ነይርኩም?
- ኣብ ኣካልኩም ዝኾኑ ለውጢታት ኣስተብህልኩም ዶ ነይርኩም?ኣብ ኣካልኩም ብዘሰበ ዘሎ ምርግጋእን ህድኣትን ከ ተገንዚብኩም ዶ ትኾኑ?
- ኣብ ሓሳባትኩም ዝኾኑ ለውጢታት ኣስተብህልኩም ዶ ነይርኩም?



### መዘኻኸሪ

ኣብ መጀመርታ ነዚ ንጥፈት ኣብ ትሰርሕሉ ግዜ ናይ ምጭንናቕ ስምዒት ክህልወኩም ይኸውን እዩ።ግን ከዓ እዚ ንቡር ዝኾነ ግብረ-መልሲን ሙብዘሕቲኡ ግዙ ብልምምድ እናቐለለ ዝመፅእን

1 Icon made by [Freepik](http://www.flaticon.com) from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)  
 2 Icon made by [Freepik](http://www.flaticon.com) from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)  
 3 Icon made by [Freepik](http://www.flaticon.com) from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

እዩ፡፤ እንተደኣ ምጭንናቕ ተሰሚዕኩም ግን፣ ዕሙቕ ዝበለ ምስትንፋስ ውሰዱ እሞ እዚ ትሰርሕዎ ዘለኩም ንባዕልኩም ንምንክብኻብ ከም ዝኾነን ነዚ ንጥፈት ከዓ ከም ትቕፅልዎን ንባዕልኩም ተዛረቡ።

### ተወሰኹቲ ለበዎታት

- ባይታ ምትሓዝ ብስሩዕ ልምምድ ኣቢሉ ዝዓሙቕ ሜላ ስለዝኾነ ብዝተኸኣለ መጠን ባይታ ምትሓዝ ትለማመድሉ ግዜ ሓዙ።
- ባይታ ምትሓዝ ዝውድኦ ግዜ ክፈላለ ዝኸእል እኪ እንተኾነ እንተወሓደ ግን ን 20 ደቂቕ ክተተግብሮ እዩ ዝምከር።
- ብትኽክል ናዕኩም ዝሰማማዕ ኮይኑ ዝስምዓኩም ሜላ ክሰብ ትረኽቡ ከብ ሓደ ንላዕሊ ሜላታት ፈትኑ።
- ሓደ ሻዕ ገለ ተሞክሮታት ምስ ቀሰምኩም ናይ ባዕልኩም ዝኾነ ሜላ ክትፈጥሩ ትኸእሉ ኢኹም።
- ናይ ባይታ ምትሓዝ ንጥፈትኩም ኣሉታዊ ወይ መቐንዘዊ ስምዒት ምስተስምዑኩም ቀልጢፍኩም ክትጅምሩ ይምከር።
- ንብሕትኩም ክትለማመድዎ ትኸእሉ ኢኹም ወይ ንመሓዘኩም ወይ ዘመድኩም ክተሳትፉ ትኸእሉ ኢኹም።

### **i** መወከሲን ተወሳኺ ንባብን

1. 30 Grounding Techniques to Quiet Distressing Thoughts [መጨነቕቲ ሓሳባት ዘህድኡ 30 ሜላታት ባይታ ምትሓዝ]  
<https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#mental-techniques>
2. Detaching from Emotional Pain (Grounding) [ከብ ስምዒታዊ ቃንዛ ምልቓቕ (ባይታ ምትሓዝ)]  
[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 [ሜላታት ባይታ ምትሓዝ]  
<https://www.therapistaid.com/worksheets/grounding-techniques.pdf>
4. Grounding exercises [ንጥፈታት ባይታ ምትሓዝ]  
<https://www.livingwell.org.au/well-being/mental-health/grounding-exercises/>
5. How to Ground Yourself during an Anxiety Attack | Anxiety Treatment Wisconsin [ኣብ እዋን ብጭንቀት ምውዳቕ ንባዕልኩም ብኸመይ ክተረጋግኡ ትኸእሉ/ባይታ ትስዘተ/ ክንከን ጭንቀት]  
<https://shermanconsulting.net/grounding-methods-anxiety-attacks/>