



Εργαλειοθήκη 1 – Μαθησιακή Ενότητα 1 Πριν από την Παρέμβαση

Δραστηριότητα 3 Γείωση

Σκοπεύετε να συμμετάσχετε σε μια παρέμβαση πρώτων βοηθειών. Μπορεί να αισθάνεστε **κάποια σωματικά συμπτώματα δυσφορίας**. Θα πρέπει επίσης να είστε πρόθυμοι να βοηθήσετε κάποιους ανθρώπους, θύματα ή συναδέλφους. Όπως και να έχει, σας προτείνουμε να κάνετε ή να μοιραστείτε αυτή τη δραστηριότητα της Γείωσης. **Θα βοηθήσει εσάς ή τους άλλους να σταθεροποιηθείτε.**

Μπορεί να διαπιστώσετε ότι τόσο εμείς οι ίδιοι όσο και οι άλλοι κατακλυζόμαστε από συναισθήματα. Οι Τεχνικές Γείωσης χρησιμοποιούνται για τον έλεγχο των έντονων συναισθηματικών εμπειριών με την εστίαση της προσοχής **στην παρούσα στιγμή** και την **επαναφορά της προσοχής στην πραγματικότητα**. Η γείωση έχει σχεδιασθεί για να επανασυνδέσει άμεσα κάποιον με το εδώ-και-τώρα. Η Γείωση λειτουργεί στρέφοντας την προσοχή σας από τις σκέψεις σας στον εξωτερικό και πραγματικό κόσμο.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε τα μάτια σας ανοιχτά καθώς εξασκείστε στη γείωση, ώστε να έχετε επίγνωση όλων όσων συμβαίνουν γύρω σας.





ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΕΙΩΣΗΣ

Απλά πράγματα γείωσης για να δείτε, να ακούσετε, να αισθανθείτε

Καθήστε σε μια άνετη θέση με τα πόδια και τα χέρια σας ανοιχτά.



Photo by Ralph (Ravi) Kayden on Unsplash

- Εισπνεύστε και εκπνεύστε αργά και βαθιά.



- **Κοιτάξτε γύρω σας** και αναφέρετε μερικά μη-καταθλιπτικά αντικείμενα **που μπορείτε να δείτε**. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να πείτε: "Βλέπω το πάτωμα, βλέπω ένα παπούτσι, βλέπω ένα τραπέζι, βλέπω μια καρέκλα, βλέπω ένα άτομο."



- Εισπνεύστε και εκπνεύστε αργά και βαθιά.
 - Στη συνέχεια, αναφέρετε μερικούς ήχους που δεν σας προκαλούν άγχος και **που μπορείτε να ακούσετε**. Για παράδειγμα: "Ακούω μια γυναίκα να μιλάει, ακούω τον εαυτό μου να αναπνέει, ακούω μια πόρτα να κλείνει, ακούω κάποιον να πληκτρολογεί, ακούω ένα κινητό να χτυπάει."



- Εισπνεύστε και εκπνεύστε αργά και βαθιά.
 - Στη συνέχεια, αναφέρετε μερικά μη στρεσογόνα πράγματα **που μπορείτε να αισθανθείτε**. Για παράδειγμα: "Μπορώ να αισθανθώ αυτό το ξύλινο μπράτσο της καρέκλας με τα χέρια μου, μπορώ να αισθανθώ τα δάχτυλα των ποδιών μου μέσα στα παπούτσια μου, μπορώ να αισθανθώ την πλάτη μου να πιέζει την καρέκλα μου, μπορώ να αισθανθώ την κουβέρτα στα χέρια μου, μπορώ να αισθανθώ τα χείλη μου πιεσμένα μεταξύ τους".

- Εισπνεύστε και εκπνεύστε αργά και βαθιά.



•5-4-3-2-1 Τεχνικές γείωσης



What are 5 things you can see? Look for small details such as a pattern on the ceiling, the way light reflects off a surface, or an object you never noticed.



What are 4 things you can feel? Notice the sensation of clothing on your body, the sun on your skin, or the feeling of the chair you are sitting in. Pick up an object and examine its weight, texture, and other physical qualities.



What are 3 things you can hear? Pay special attention to the sounds your mind has tuned out, such as a ticking clock, distant traffic, or trees blowing in the wind.



What are 2 things you can smell? Try to notice smells in the air around you, like an air freshener or freshly mowed grass. You may also look around for something that has a scent, such as a flower or an unlit candle.



What is 1 thing you can taste? Carry gum, candy, or small snacks for this step. Pop one in your mouth and focus your attention closely on the flavors.



Η γείωση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη σταθεροποίηση των θυμάτων σε πλαίσιο πριν από την παρέμβαση, προκειμένου να μάθουν οι περιθάλποντες για τους εαυτούς τους και επίσης ως τρόπος αντιμετώπισης της επαναβίωσης του τραυματικού γεγονότος ή της αποσύνδεσης (ή διάσχισης) σε περίπτωση διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD).

* Ο όρος "γείωση" χρησιμοποιήθηκε από τον Alexander Lowen το 1976 στο βιβλίο του Bioenergetics. Κατά τον Lowen οι άνθρωποι είναι "σωματικά, συναισθηματικά και ενεργειακά γειωμένοι με τη γη" και συνεχίζοντας αναφέρει ότι οι άνθρωποι που είναι "σε επαφή με την πραγματικότητα" έχουν κυριολεκτικά "τα πόδια τους στο έδαφος" (Lowen, 1993).

