

SAÚDE MENTAL

INSTRUÇÕES DA TÉCNICA DE LIGAÇÃO À TERRA (GROUNDING) 5-4-3-2-1

Comece a praticar esta técnica quando começar a sentir sintomas de ansiedade.

1) Nomeie **5** coisas que vê à sua volta (uma mesa, uma cadeira, um poste de iluminação, qualquer coisa).



2) Toque e sinta a textura de **4** coisas (o tecido da roupa que está a usar, a mesa à sua frente, o seu próprio cabelo ou a sua pele).



3) Identifique **3** sons que consegue ouvir (carros a buzinar, o ruído do frigorífico ou o canto dos pássaros).



4) Detete **2** odores à sua volta (o aroma do ambiente em que se encontra, do café ou do chá que preparou, o seu próprio odor corporal, ou qualquer coisa que possa cheirar).



5) Saboreie (**1**) uma coisa (um chocolate ou um rebuçado). Se não tiver nenhum destes à mão, concentre-se no sabor da sua boca (resíduos de café, pasta de dentes ou do seu último lanche).



Veja o seguinte vídeo que explica esta técnica:



A informação contida nesta brochura baseia-se na organização Psicologoscordaba.org.

Se estiver interessado(a) em saber mais sobre diferentes estratégias de autoajuda, visite o nosso Centro de Recursos para Crianças Não Acompanhadas: ucresourcecenter.org.