

SAÚDE MENTAL

ATIVIDADES DE GROUNDING

As atividades de grounding, também conhecidas como "técnicas de grounding", ajudam a reconduzir-nos para a realidade e a permanecermos no momento presente. Isto significa estarmos conscientes de quem somos, onde estamos e do que está a acontecer à nossa volta nesse preciso momento. Estas atividades podem ajudar na gestão da nossa regulação emocional. As atividades de grounding requerem que adotemos medidas deliberadas para nos afastarmos dos recantos mais profundos da nossa mente, quer se trate de memórias dolorosas ou de qualquer outro sofrimento.



Veja o seguinte vídeo que explica as técnicas de grounding:



O objetivo das atividades de grounding é envolver-se com o ambiente que o/a rodeia e utilizar os seus sentidos para parar os pensamentos negativos e regressar ao presente. Requer pouco esforço mental e a personalização torna mais fácil um bom resultado. Pode praticar onde quer que precise. Lembre-se de levar o tempo que for necessário e desfrutar plenamente de cada passo. Confie nos seus sentidos.

Adultos

Jovens



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.

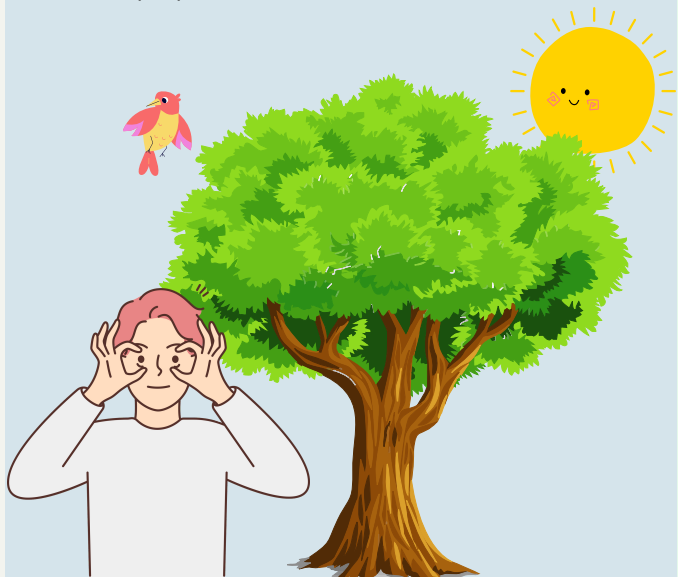
Folheto para as famílias:
Kit de ferramentas para a saúde mental
Atividades de ligação à terra (Grounding)

SAÚDE MENTAL

EXEMPLOS DE ATIVIDADES DE GROUNDING

1) Abrir os olhos.

Fechar os olhos é algo que o nosso corpo faz para se sentir mais confortável durante os sintomas de stress, mas quanto mais tempo os mantiver fechados, piores tendem a ser os seus sintomas. Abrir os olhos vai ajudá-lo/a a recuperar o controlo sobre si próprio/a.



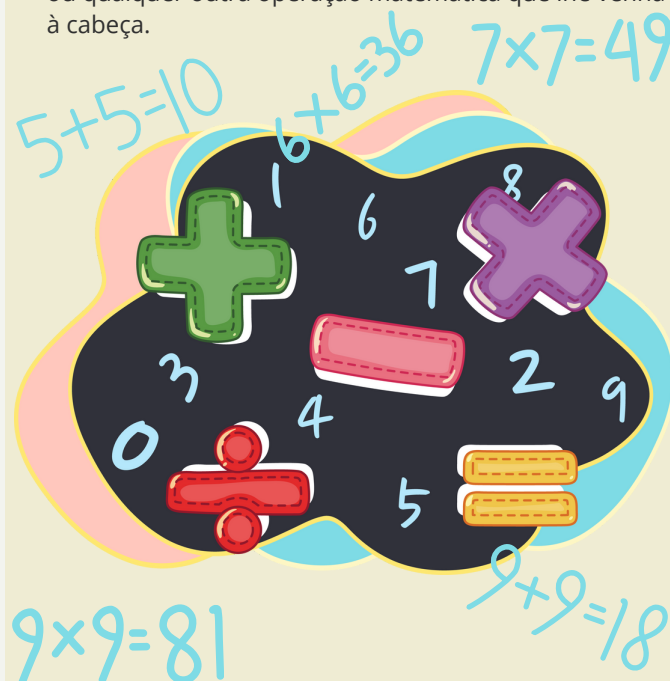
2) Pôr os pés no chão.

Pode sentir-se mais seguro/a e confortável com os pés em cima de um objeto. No entanto, pôr os pés firmemente no chão, levantar-se e alongar-se ajudá-lo(a)-á a regressar ao momento presente.



3) Praticar exercícios de matemática.

Faça uma contagem crescente de 3 em 3 ou de 7 em 7, ou qualquer outra operação matemática que lhe venha à cabeça.



4) Mastigar pastilha elástica de menta ou de canela.

Note o sabor intenso e o aroma poderoso.



Se alguma destas atividades for útil para si, adicione-a ao seu kit de ferramentas de autoajuda.

As informações contidas nesta brochura baseiam-se na organização Beautyafterbruises.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.

Folheto para as famílias:

Kit de ferramentas para a saúde mental
Exemplos de atividades de grounding