FOR A HARD MOMENT

A Grounding Guide

Simple ways to come back to the present moment.

When to try it: when your thoughts are racing, things feel like too much, or you feel far away from yourself. Pick whichever step feels easiest.

1 Use your five senses

Slowly name:

- **5** things you can see
- **4** things you can touch
- **3** sounds you can hear
- **2** things you can smell
- **1** thing you can taste

2 Breathe slowly

Breathe in for 4 counts, hold for 4, and breathe out for 6. Repeat a few times. Stop if you feel lightheaded.

3 Feel your feet on the ground

Press your feet into the floor. Notice the weight of your body and what is holding you up.

4 Try something cool

Hold something cool, or run cool water over your hands. Notice how it feels on your skin.

5 Name the moment

Say it out loud or to yourself: “My name is ___. Today is ___. Right now I am in ___.”

In crisis?
Call or text 988, or call 911. If you are in immediate danger, call 911 or go to the nearest emergency room.

For education only. This guide is not medical advice, and it does not replace counseling or emergency care.

للحظات الصعبة

دليل التأريض

طرق بسيطة للعودة إلى اللحظة الحالية.

متى يمكنك تجربته: عندما تتسارع الأفكار، أو يصبح كل شيء أكثر مما يُحتمل، أو يراودك شعور بالابتعاد عن نفسك. يمكنك اختيار الخطوة الأسهل عليك.

1 استخدام الحواس الخمس

ذكر ما يلي ببطء:

- **5** أشياء يمكنك رؤيتها
- **4** أشياء يمكنك لمسها
- **3** أصوات يمكنك سماعها
- **2** رائحتان يمكنك شمّهما
- **1** طعم يمكنك تذوّقه

2 التنفس ببطء

شهيق لأربع عدّات، ثم حبس النفس لأربع عدّات، ثم زفير لست عدّات. يمكنك التكرار بضع مرات، والتوقف إذا شعرت بدوخة.

3 الإحساس بالقدمين على الأرض

الضغط بالقدمين على الأرض، وملاحظة ثقل الجسم وما يسنده.

4 تجربة شيء بارد

إمساك شيء بارد، أو وضع اليدين تحت ماء بارد، وملاحظة الإحساس به على الجلد.

5 تسمية اللحظة

يمكنك قول هذه الجملة بصوت عالٍ أو في داخلك:
«اسمي ____. اليوم هو ____. أنا الآن في ____.»

في أزمة؟
يمكنك الاتصال أو إرسال رسالة نصية إلى 988، أو الاتصال بالرقم 911. في حالة الخطر المباشر، يرجى الاتصال بالرقم 911 أو التوجه إلى أقرب قسم طوارئ.

للتثقيف فقط. هذا الدليل ليس نصيحة طبية، ولا يُغني عن الاستشارة النفسية أو الرعاية الطارئة.

Sarah Ateia Khattab, M.S., LPC Associate, NCC
Texas LPC Associate #104391 · Supervised by Don C. Zablosky, MS, LPC-S
sarahateia.com · (972) 482-9526 · Please feel free to share this guide.