

ผ่อนคลาย และโฟกัสด้วย 5-4-3-2-1

Grounding Technique

🕒 15 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ทุกวัย

อารมณ์ดี



คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยให้เราจัดการอารมณ์เวลาที่เรารู้สึกสถานการณ์ที่ทำให้ตื่นตระหนก โดยใช้เทคนิค 5-4-3-2-1 เพื่อช่วยดึงเรากลับมาโฟกัสกับสิ่งรอบตัวและอยู่กับปัจจุบัน

วิธีการใช้งาน

ตั้งสติ หายใจเข้าออกช้าๆ และ โฟกัสกับสิ่งรอบตัว โดยการ

1. มองไปรอบๆ แล้วมองหา 5 สิ่ง เช่น สิ่งของที่อยู่ในห้อง หรือ สิ่งที่อยู่นอกหน้าต่าง มือของเรา ก้อนฟ้า ต้นไม้ รูปภาพ พนัก โซฟา คน
2. สัมผัสสิ่งรอบตัว 4 อย่าง เช่น เท้าของเราที่กำลังสัมผัสกับพื้น ดินสอที่อยู่ในมือ ผ้าห่มที่เราห่ม และ หมอนที่กำลังพิง
3. ตั้งใจฟังเสียงรอบๆ ตัว 3 อย่าง เช่น เสียงคนพูดคุย เสียงนกร้อง และ เสียงเครื่องซักผ้าที่กำลังปั่น
4. สูดกลิ่น 2 กลิ่น เช่น กลิ่นน้ำยาปรับผ้านุ่ม กลิ่นผลไม้ที่เราเพิ่งกินไป แชมพู โลชั่น น้ำหอม
5. ลิ้มรสของ 1 รสชาติ เช่น รสของยาสีฟัน รสของน้ำที่กำลังดื่ม รสของหมากฝรั่ง

เป้าหมาย

เพื่อให้อาการตื่นตระหนกลดลงและสามารถผ่อนคลายได้

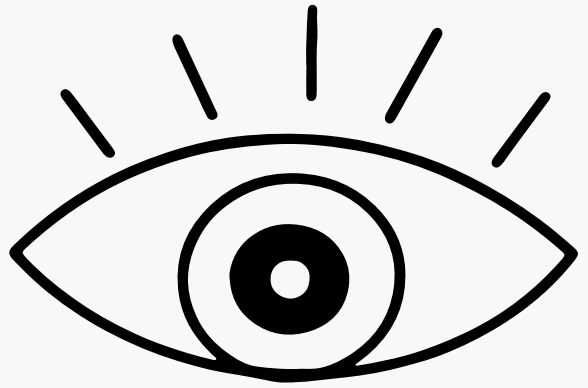
อ้างอิง

Imran, A. W. (2020, September 28). Combat Against Stress Anxiety and Panic Attacks 5-4-3-2-1 Coping Technique. Journal of Traumatic Stress Disorders & Treatment; OMICS Publishing Group. [https://doi.org/10.37532/2324-8947.2020.9\(4\).207](https://doi.org/10.37532/2324-8947.2020.9(4).207)

ผ่อนคลาย และโฟกัส ด้วย 5-4-3-2-1

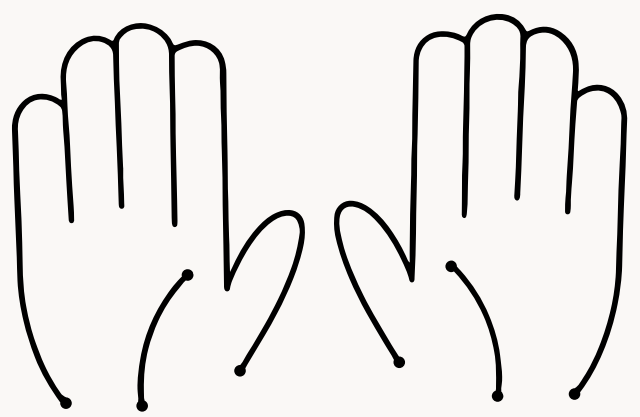
GROUNDING TECHNIQUE

ให้เราใช้เวลาสักพักหนึ่งในการตั้งสติ นิ่งอยู่เฉยๆ และกำหนดลมหายใจเข้าออกช้าๆ ทำให้ร่างกายของเราช้าและสงบลง



5 สิ่งที่เห็น

--	--	--	--	--



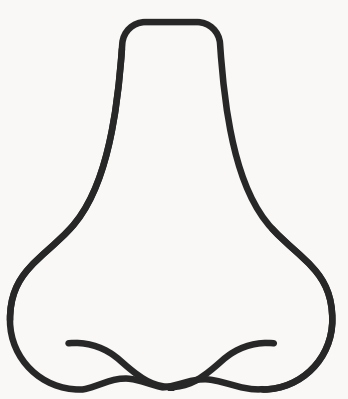
4 สิ่งที่สัมผัสได้

--	--	--	--



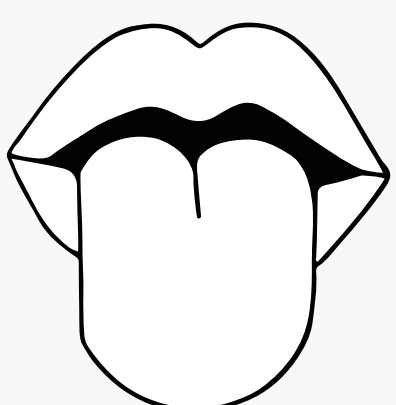
3 สิ่งที่ได้ยิน

--	--	--



2 สิ่งที่ได้กลิ่น

--	--



1 สิ่งที่ได้รับรส

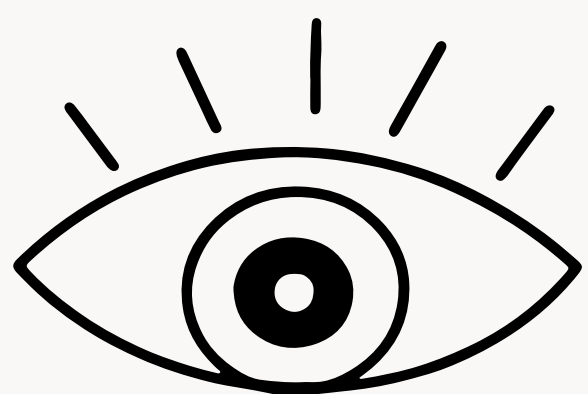
--



ผ่อนคลาย และโฟกัส ด้วย 5-4-3-2-1

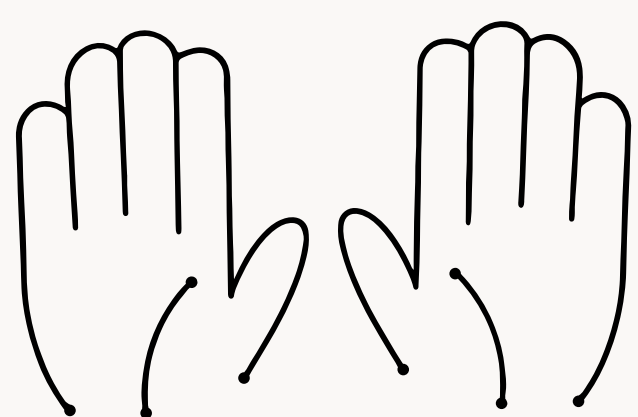
GROUNDING TECHNIQUE

ให้เราใช้เวลาสักพักหนึ่งในการตั้งสติ นิ่งอยู่เฉยๆ และกำหนดลมหายใจเข้าออกช้าๆ ทำให้ร่างกายของเราช้าและสงบลง



5 สิ่งที่เห็น

ต้นไม้	รูปภาพ	ผนัง	โซฟา	คอมพิวเตอร์
--------	--------	------	------	-------------



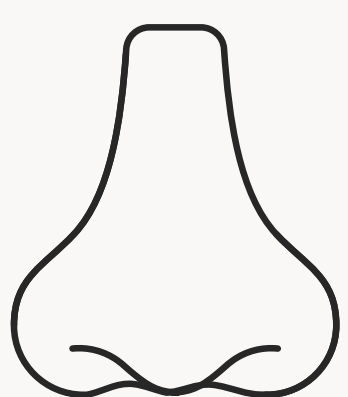
4 สิ่งที่สามารถสัมผัสได้

เสื้อผ้าที่ใส่ออยู่	โทรศัพท์	เก้าอี้ที่เราั่ง	ตุ๊กตา
---------------------	----------	------------------	--------



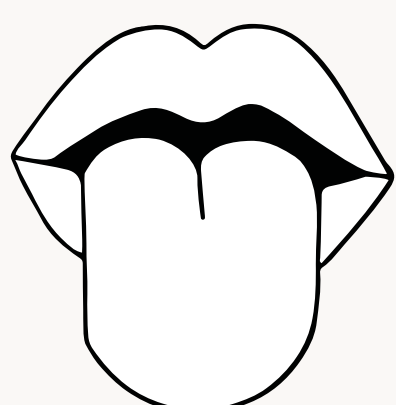
3 สิ่งที่ได้ยิน

เสียงแอร์	เสียงนกที่ อยู่ข้างนอก	เสียงรถ
-----------	---------------------------	---------



2 สิ่งที่ได้กลิ่น

กลิ่นอาหาร	กลิ่น น้ำหอม
------------	-----------------



1 สิ่งที่ได้ลิ้มรส

รสลูกอมมัน

