

Техніка заземлення

Техніки заземлення – це інструменти, які використовуються для саморегуляції в моменти стресу і тривоги. Вони служать м'яким нагадуванням про те, що потрібно залишатися зосередженим і заякорюють в теперішньому моменті, що допомагає зменшити відчуття тривоги та пригніченості. Техніка заземлення дозволяє тілу заспокоїтися і подати сигнал про відсутність реальної загрози, – терапевт Talkspace Джоанна Філідор

