

Teknik Grounding : 5 Tips Keren untuk Calming Down dari Panic Attack dan Dapatkan Ketenangan !

Category: LifeStyle

25 Juli 2024



Prolite – *Panic attack* bisa datang kapan saja dan bikin semuanya terasa berantakan dalam sekejap. Situasi seperti ini bisa bikin kita merasa hilang kendali.

Tapi jangan khawatir! Ada teknik keren yang bisa bantu kamu untuk meredakan *panic attack* dan mendapatkan kembali ketenangan, yaitu **teknik grounding**.

Teknik ini sangat bermanfaat untuk membantumu kembali ke momen sekarang dan merasa lebih terhubung dengan realitas di sekelilingmu.

Yuk, kita eksplorasi lebih dalam tentang teknik ini dan bagaimana cara mengaplikasikannya untuk meredakan kecemasan! ☐

Apa Itu Teknik Grounding?



Ilustrasi wanita yang mengalami panic attack – Freepik

Teknik *grounding* adalah cara yang simpel namun efektif untuk mengembalikan fokus dan ketenangan saat kamu merasa *overwhelmed*.

Intinya, teknik ini membantu kamu untuk “mengakar” dan merasa lebih terhubung dengan lingkungan sekitar saat otakmu terasa seperti sedang berpacu dengan waktu.

Teknik ini melibatkan beberapa metode yang bisa memindahkan perhatianmu dari gejala fisik dan psikologis dari *panic attack* ke sesuatu yang lebih konkret dan nyata.

Nah, sekarang kita bahas cara-caranya. Ada beberapa metode *grounding* yang bisa kamu coba:



Ilustrasi bermeditasi – doktersehat

1. **5-4-3-2-1** : Ini adalah salah satu teknik *grounding* paling populer. Caranya, kamu perlu fokus pada lima hal yang bisa kamu lihat, empat yang bisa kamu dengar, tiga yang bisa kamu sentuh, dua yang bisa kamu cium, dan satu yang bisa kamu rasakan. Misalnya, kamu bisa melihat warna-warna di sekitarmu, mendengar suara-suara di latar belakang, merasakan tekstur benda-benda di tanganmu, dan sebagainya. Ini akan membantu mengalihkan perhatianmu dari gejala *panic attack*.
2. **Bernafas dengan Sadar** : Fokus pada napasmu dengan perlahan dan dalam. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung, tahan sebentar, lalu hembuskan perlahan-lahan

melalui mulut. Ini bisa membantu menenangkan sistem sarafmu dan meredakan gejala kecemasan.

3. **Sentuhan Fisik** : Cobalah menyentuh benda dengan tekstur yang berbeda, seperti bantal lembut atau permukaan kasar. Perhatikan sensasi yang ditimbulkan untuk membawa perhatianmu kembali ke saat ini.
4. **Gerakan Tubuh** : Lakukan gerakan kecil, seperti menggoyangkan tangan atau kaki, atau berjalan sejenak. Aktivitas fisik sederhana bisa membantu mengalihkan perhatian dari ketidaknyamanan emosional.
5. **Gunakan Indramu** : Fokuskan perhatian pada satu indera saja, seperti mendengarkan musik favorit atau merasakan tekstur kain di tanganmu. Dengan mengalihkan perhatian ke indra yang berbeda, kamu bisa mengalihkan pikiran dari kekacauan emosional.

Bagaimana Teknik Ini Bisa Membantu Saat Mengalami *Panic Attack*?



Ilustrasi wanita yang merasa bebas – Freepik

Teknik *grounding* bisa sangat membantu saat *panic attack* karena ia bekerja dengan cara mengalihkan perhatianmu dari gejala yang menakutkan dan memfokuskan kembali pada lingkungan sekitarmu.

Dengan melibatkan panca indera, teknik ini membantu mengurangi perasaan tidak nyata dan ketidaknyamanan emosional yang sering kali menyertai *panic attack*.

Dengan melakukan *grounding*, kamu memberi sinyal pada tubuh dan otakmu bahwa semuanya aman dan terkendali. Ini membantu meredakan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat dan napas pendek, serta menenangkan pikiran yang mungkin kacau.

Jadi, lain kali saat kamu merasakan gejala *panic attack* mulai

datang, coba terapkan teknik *grounding* ini.

Dengan latihan dan penerapan teknik ini, kamu bisa merasa lebih siap menghadapi situasi menegangkan. Tidak ada salahnya mencoba berbagai teknik hingga menemukan yang paling cocok untukmu, ya kan?

Jangan lupa, kamu tidak sendirian dalam perjalanan ini. Selalu ada cara dan dukungan untuk membuat segala sesuatunya lebih baik! Semoga artikel ini bermanfaat dan membantu kamu menemukan kembali ketenangan! □