GROUNDING (FIVE SENSES ACTIVITY)

Reduce Anxiety During A Pandemic



Notice four things you can FEEL

· Notice three things you can HEAR

Notice two things you can SMELL

· Notice one thing you can TASTE

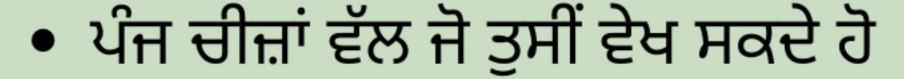




ਗ੍ਰਾਉਂਡਿੰਗ (ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ)

ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਈਏ

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਦਿਓ



- ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇਕ ਚੀਜ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ