

ÜCRETSİZ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KAYNAĞI

Topraklama Egzersizleri

Yoğun duygu, stres veya travma hatırlatıcılarında dikkati şimdiki ana yönlendirmek için sekiz uygulama

Ergenler, yetişkinler ve bir uzmanın yönlendirmesiyle çocuklar için

Hazırlayan

Psikolog Feyza Mert

Çocuk • Ergen • Yetişkin • Ebeveyn

Topraklama nedir?

Topraklama; dikkat geçmişteki bir anıya, gelecek kaygısına ya da yoğun bir iç yaşantıya çekildiğinde, çevrede ve bedende şu anda olup bitenlere yeniden yönelmeyi destekleyen kısa uygulamaların genel adıdır. Amaç duyguyu yok etmek değil, yaşantıyla araya yönetilebilir bir mesafe koyarak içinde bulunulan ana dönmektir.

Kısaca

Topraklama, travmayı işlemenin kendisi değil; yoğunluğu düzenlemeye ve şimdiki zamanla yeniden bağlantı kurmaya yardımcı olabilecek bir dengeleme aracıdır.

Önce güvenlik

Şu anda gerçek ve yakın bir tehlike varsa egzersiz yapmak yerine tehlikeden uzaklaşın ve yardım isteyin. Araç kullanırken, makine başındayken veya dikkatinizin çevrede kalması gereken bir durumda imgeleme ve gözleri kapatma çalışması yapmayın.

Ne zaman denenebilir?

- Yoğun kaygı, panik benzeri yükselme veya zihinsel dağılma fark edildiğinde
- Bir anı, görüntü, ses ya da bedensel duyum kişiyi geçmişteymiş gibi hissettirdiğinde
- Çevre gerçek değilmiş gibi geldiğinde veya kişi kendisinden kopuk hissedebildiğinde
- Duygular çok hızlandığında ve düşünmek zorlaştığında
- Zorlayıcı bir görüşme, haber veya tetikleyici sonrasında yeniden gündelik yaşama dönmek için

Her yöntem herkese uygun değildir

Bir teknik uyuşma, baş dönmesi, yoğun korku, acı veren anı veya daha fazla kopukluk yaratıyorsa sürdürmeyin. Gözlerinizi açık tutun, odadaki nesneleri adlandırın ve gerekiyorsa güvendiğiniz birinden ya da uzmandan destek alın.

1. Yönelim cümlesi

Şimdiki zamana ait somut bilgileri yavaşça söyleyin. Bilmediğiniz veya inanmadığınız bir güvenceyi tekrarlamak yerine yalnızca doğrulayabildiğiniz gerçekleri kullanın.

“Ben ... Bugün ... Şu anda ... konumundayım. Çevremde ... görüyorum. Ayaklarım zemine temas ediyor. Bu an, hatırladığım olaydan farklı.”

Benim yönelim cümlem Adım, tarih, bulunduğum yer ve şu ana ait üç gerçek

2. 5-4-3-2-1 duyular egzersizi

1. Çevrende gördüğün 5 şeyi ayrıntılarıyla adlandır.
2. Temas edebildiğin veya bedeninde hissettiğin 4 şeyi fark et.
3. Duyabildiğin 3 sesi ayırt et.
4. Fark edebildiğin 2 kokuyu adlandır. Koku yoksa sevdiğin iki kokuyu düşünmek yerine çevredeki iki nötr ayrıntıya dön.
5. Ağzındaki 1 tadı fark et. Tat yoksa bir yudum suyun sıcaklığını ve dokusunu gözle.

Esnek kullanın

Duyulardan biri zorlayıcıysa o adımı atlayın veya güvenli ve nötr bir duyuyla değiştirin. Amaç sıralamayı kusursuz tamamlamak değil, dikkati çevreye taşımaktır.

3. Destek noktalarını fark et

1. Ayaklarınızın zemine temas ettiği yerleri fark edin.
2. Oturuyorsanız sandalyenin bedeninizi desteklediği noktaları adlandırın.
3. Ellerinizi uyluklarınıza veya masaya yerleştirip basıncı gözlemleyin.
4. Nefesi değiştirmeye zorlamadan üç doğal nefes boyunca desteğin sürdüğünü fark edin.

4. Bir nesneyi incele

Yakındaki nötr bir nesneyi elinize alın. Ağırlığını, kenarlarını, sıcaklığını, dokusunu ve rengini sanki bir başkasına tarif edecekmiş gibi inceleyin. Nesne sizde rahatsız edici bir çağrışım oluşturursa başka bir nesne seçin.

Yanımda taşıyabileceğim topraklama nesnesi *Taş, anahtarlık, kumaş parçası veya nötr bir nesne*

5. Çevreyi tarif et

Bulunduğunuz yeri yorum eklemeyen tarif edin: duvarların rengi, kapının yeri, ışığın yönü, mobilyaların sayısı. Ardından bulunduğunuz yer ile geçmişteki olay arasındaki en az üç farkı söyleyin.

Şimdiki ana ait üç fark

6. Sıcaklık ve temas

- Ellerinizi ılık veya serin suyla yıkayıp sıcaklık değişimini fark edin.
- Bir fincanın, serin bir bezin veya yumuşak bir kumaşın dokusunu inceleyin.
- Aşırı sıcak, aşırı soğuk veya cildi incitebilecek uygulamalardan kaçının.

7. Zihinsel sınıflandırma

Zihne kısa ve nötr bir görev verin: odadaki mavi nesneleri saymak, şehir isimleri bulmak, haftanın günlerini geriye doğru söylemek veya 100'den üçer üçer geri saymak. Görev başarısızlık hissi yaratıyorsa daha kolay bir seçenek seçin.

8. Yavaş ve amaçlı hareket

- Omuzları bir kez kaldırıp bırakın; oluşan değişimi fark edin.
- Ayakları sırayla zemine bastırın veya bulunduğunuz yerde birkaç kontrollü adım atın.
- Ellerinizi açıp kapatın; hareketin başlangıç ve bitişini izleyin.
- Hareket baş dönmesi ya da dengesizlik yaratırsa oturun ve çevreye yönelin.

Kişisel topraklama planım

Bende yükselmenin ilk işaretleri *Bedensel, duygusal ve düşünsel ipuçları*

Önce deneyeceğim iki yöntem

Bana yardımcı olan yönelim cümlesi

Ulaşabileceğim kişi veya profesyonel destek

Ne zaman profesyonel destek?

Flashback, yoğun kaçınma, panik, uyku güçlüğü, kopukluk hissi veya bedensel belirtiler sıklaşıyor; iş, okul, ilişki ve günlük işlevleri belirgin biçimde etkiliyorsa travma konusunda çalışan bir ruh sağlığı uzmanından değerlendirme alın. Topraklama sıkıntıyı kısa süreli düzenleyebilir; yaşantının klinik olarak işlenmesinin yerini tutmaz.

Kaynaklar ve ileri okuma

Bu dosya, aşağıdaki kurumsal ve mesleki kaynaklardaki güncel genel bilgilerden yararlanılarak özgün biçimde hazırlanmıştır.

[World Health Organization - Doing What Matters in Times of Stress](#)

[NHS inform - Grounding exercises](#)

[SAMHSA TIP 57 - Grounding Techniques](#)

[US Department of Veterans Affairs - Grounding strategy](#)

Önemli not

Bu materyal genel bilgilendirme ve kişisel kullanım içindir; psikolojik değerlendirme, tanı veya tedavinin yerini tutmaz. Bir uygulama sıkıntınızı artırırsa bırakın ve çevrenize yönelin. Kendinize ya da başkasına zarar verme riski veya acil güvenlik sorunu varsa bulunduğunuz yerdeki acil yardım hizmetlerine başvurun.

© 2026 Psikolog Feyza Mert. Kaynak gösterilmeden ticari amaçla çoğaltılamaz.