

ייצוב משבר וסיוע בטיחותי SE™

סיוע בטיחותי מייצב את תגובת הלחץ הפיזיולוגי ועוזר לייצר חוסן ולהתגבר על משברים. כלי זה יכול לשמש את העומדים בחזית, הראשונים בשטח, ועובדים תחת לחץ אדיר



היו ערניים ושימו לב לאותות ממערכת העצבים:

- דופק מואץ
- נשימה רדודה
- המנעות חברתית
- מחשבות לא יציבות
- מתח שרירים
- עייפות כבדה
- דיבור מהיר
- חוסר תחושה
- נדודי שינה

פעילות גבוהה של מערכת העצבים האוטונומית יכולה לגרום ל:

- תגובת 'הילחם או ברח'
- ולחץ דם גבוה (המערכת הסימפתטית)
- קיפאון, חוסר תנועה וחוסר אונים (המערכת הפאראסימפתטית)



SLOW MOTION

הילוך איטי

קח/י 10 צעדים בהליכה איטית מאוד תוך תשומת לב לתחושות בכפות הרגליים

CONNECT TO BODY

התחברות לגוף

שלב/י את הזרועות והקרסוליים. הטמין/י את כפות הידיים מתחת לבתי השחי, הרכין/י את הראש ונשם/י.

ORIENT

התמצאות

הביטוי סביב באיטיות תוך שימת לב לצבעים ולצורות. תן/י למבטך לנוח על משהו נעים ומנחם, מעין מנוחה ויזואלית

PENDULATE

התאזנות

אתר/י בגוף אזור נינוח ואזור מתוח. העביר/י באיטיות את תשומת הלב בין הנינוח למתוח לנינוח

ENGAGE

היקשרות

התחבר עם חברים ואחרים שיתמכו בך

שתפו אחרים בתהליך או חפשו סיוע

נוסף

traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**
A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL