

SETM -TYÖKALU TUOMAAN VAKAUTTA JA TURVAN TUNNETTA KRIISISSÄ

SCOPE-työkalu helpottaa fysiologista stressireaktiota ja lisää kykyä selviytyä kriisistä. Se voi olla tehokas työkalu etulinjan työntekijöille, pelastushenkilöstölle ja kovan paineen alla toimiville henkilöille.



SLOW MOTION HIDASTA

Ota kymmenen askelta hyvin hitaasti ja pane merkkeille mahdolliset jalkapohjan tuntemukset.

CONNECT TO BODY TUNNE KEHOSI

Aseta kädet ja nilkat ristiin, laita kädet kainaloihin, laske pää alas ja hengitä.

ORIENT ORIENTOIDU

Katso hitaasti ympärillesi, huomaa värit ja muodot. Anna katseesi levätä jossakin miellyttävässä tai mukavassa, vähän kuin pitäisit lyhyen visuaalisen loman.

PENDULATE SIIRRÄ HUOMIOTA

Huomaa kehossasi kohta, jossa on rentouden tunne ja kohta, jossa on jännitystä. Liikuta hitaasti huomiotasi rentouden ja jännityksen kohtien välillä

ENGAGE OLE YHTEYDESSÄ

Ota yhteyttä henkilöön, joka voi tukea sinua.

TARKKAILE HERMOSTON SIGNAALEJA:

- Kiihtynyt syke
- Pinnallinen hengitys
- Sosiaalisten tilanteiden välttely
- Harhailevat ajatukset
- Lihasjännitys
- Uupumus
- Nopea puhe
- Tunnottomuus
- Unettomuus

AUTONOMISEN HERMOSTON VOIMAKAS AKTIVOITUMINEN VOI AIHEUTTAA SEURAAVIA:

- Taistele/pakene/hypertensio - reaktio (sympaattinen)
- Lamaantuminen/ jähmettyminen/avuttomuus (parasympaattinen)



KÄY YLLÄOLEVAT ASKELEET LÄPI
YHDESSÄ TAI ETSI LISÄTUKEA:
traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING[®]**
INTERNATIONAL