

SE™ POMŮCKA PRO STABILIZACI A POCIT BEZPEČÍ V KRIZI

Pomůcka pro podporu pocitu bezpečí **SCOPE** stabilizuje fyziologickou reakci na stres a pomáhá budovat odolnost k překonání krize. Může být účinným nástrojem pro pracovníky v první linii, pracovníky první pomoci a lidi, kteří pracují pod velkým tlakem.



SLOW MOTION ZPOMALTE

Udělejte velmi pomalu 10 kroků a všimněte si pocitů v chodidlech.

CONNECT TO BODY SPOJTE SE S TĚLEM

Zkřížte paže a kotníky, vložte si ruce do podpaží, skloňte hlavu a dýchejte.

ORIENT ZORIENTUJTE SE

Pomalou se rozhlížejte kolem sebe a všimněte si tvarů a barev. Nechte svůj pohled spočinout na něčem příjemném a uklidňujícím - jako na krátké vizuální dovolené.

PENDULATE STŘÍDEJTE POZORNOST

Všimněte si v těle uvolněného místa a místa v napětí. Pomalu přesouvajte pozornost mezi uvolněním, napětím a uvolněním.

ENGAGE ZAPOJTE SE

Zapojte se společensky. Spojte se s někým, kdo vás může podpořit.

DÁVEJTE POZOR NA SIGNÁLY SVÉHO NERVOVÉHO SYSTÉMU:

- Zrychlený srdeční tep
- Mělké dýchání
- Vyhybání se společenskému kontaktu
- Nevyzpytatelné myšlenky
- Svalové napětí
- Silná únava
- Zrychlená řeč
- Otupělost
- Nespavost

VYSOKÁ AKTIVACE AUTONOMNÍHO NERVOVÉHO SYSTÉMU MŮŽE VÉST K:

- Reakci boj/útěk/hypertenzi (sympatikus)
- Ztuhnutí/znehybnění/bezmoci (parasympatikus)



PROJDĚTE SI POSTUP S NĚKÝM
DALŠÍM NEBO ZÍSKEJTE VÍCE
INFORMACÍ NA:
traumahealing.org/scope



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



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL