

SE™ AIUTO ALLA STABILIZZAZIONE E ALLA SICUREZZA IN SITUAZIONI DI CRISI

La sequenza "SCOPE" aiuta a stabilizzare la risposta fisiologica allo stress e ad aumentare la capacità di resilienza per superare una situazione di crisi. Può essere uno strumento efficace per gli operatori in prima linea, per il personale del primo soccorso e per coloro che affrontano situazioni di forte pressione.



SLOW MOTION RALLENTA

Fai 10 passi molto lentamente e presta attenzione alle sensazioni che provi sotto ai tuoi piedi.

CONNECT TO BODY CONNESSIONE AL CORPO

Incrocia le braccia e le caviglie. Metti le mani sotto alle ascelle, abbassa la testa e respira.

ORIENT ORIENTATI

Guardati attorno lentamente, notando i colori e le forme. Lascia che il tuo sguardo si posi su qualcosa di piacevole o rassicurante, come una breve vacanza per gli occhi.

PENDULATE PENDOLAZIONE

Riconosci nel corpo una zona di agio e una di tensione. Sposta lentamente l'attenzione dalla zona di agio a quella di tensione e nuovamente alla zona di agio.

ENGAGE COINVOLGITI

Coinvolgiti socialmente. Entra in contatto con qualcuno che ti possa supportare.

PRESTA ATTENZIONE AI SEGNALI DEL SISTEMA NERVOSO:

- Battito cardiaco accelerato
- Respiro affannoso
- Isolamento sociale
- Pensieri intrusivi
- Tensione muscolare
- Forte stanchezza
- Eloquio veloce
- Intorpidimento
- Insonnia

UNA ALTA ATTIVAZIONE DEL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO PUÒ PORTARE A:

- Una risposta di attacco/ fuga/ iperattivazione (ramo simpatico)
- Una risposta di congelamento/ immobilità/ impotenza (ramo parasimpatico)



PRATICA LA SEQUENZA "SCOPE"
CON QUALCUNO O TROVA QUI
ULTERIORE SUPPORTO:
traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL