

SETM STABILIZACJA W KRYZYSIE I WSPARCIE W BUDOWANIU POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

Środki budowania poczucia bezpieczeństwa zawarte w **SCOPE** pozwalają stabilizować fizjologiczną reakcję na stres i pomagają budować rezyliencję w celu wyjścia z kryzysu. Może to być efektywne narzędzie dla osób pracujących na pierwszej linii pomocy, ratowników i osób znajdujących się pod ogromną presją.



SLOW MOTION ZWOLNIJ

Zrób 10 kroków bardzo powoli, zwracając uwagę na wszelkie odczucia na podszewkach stóp.

CONNECT TO BODY POŁĄCZ SIĘ Z CIAŁEM

Skrzyżuj ręce i nogi, włóż dłonie pod pachy, pochyl głowę i oddychaj.

ORIENT ZORIENTUJ SIĘ

Powoli rozejrzyj się, zwracając uwagę na kolory i kształty. Pozwól, aby wzrok spoczął na czymś przyjemnym lub przynoszącym ulgę, dając krótki wizualny odpoczynek.

PENDULATE WAHADŁOWO PRZENOŚ UWAGĘ

Znajdź w ciele miejsce rozluźnienia i miejsce napięcia. Powoli przenoś uwagę z rozluźnienia do napięcia i znowu do rozluźnienia.

ENGAGE ZAANGAŻUJ SIĘ

Angażuj się towarzysko. Nawiąż kontakt z kimś, kto może oferować ci wsparcie.

BĄDŹ WYCZULONA/-Y NA SYGNAŁY Z UKŁADU NERWOWEGO.

- Przyspieszona akcja serca
- Płytki oddech
- Unikanie kontaktów społecznych
- Nieskoordynowane myśli
- Napięcie mięśni
- Ciężkie zmęczenie
- Szybka mowa
- Odrętwienie
- Bezsensowność

SILNE UAKTYWNIENIE AUTONOMICZNEGO UKŁADU NERWOWEGO MOŻE DAĆ W REZULTACIE:

- Reakcja walki/ucieczki/nadciśnienie (układ współczulny)
- Znieruchomienie/zastygnięcie w bezruchu/bezradność (układ przywspółczulny)



PRZEJDŹ PRZEZ TO RAZEM
Z INNYMI LUB ZNAJDŹ
DODATKOWE WSPARCIE:
traumahealing.org/scope



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



**SOMATIC
EXPERIENCING[®]**
INTERNATIONAL