

SETM STABILIZÁCIA KRÍZY A PODPORA POCITU BEZPEČIA

Nástroj na podporu pocitu bezpečia **SCOPE** stabilizuje psychologickú stresovú odpoveď a pomáha budovať odolnosť pri prekonávaní krízy. Môže predstavovať efektívny nástroj pre pracovníkov prvej línie, špecialistov prvého zásahu a ľudí, ktorí sa stretávajú s intenzívnym tlakom.



SLOW MOTION SPOMALTE

Urobte 10 pomalých krokov, všímajte si akékoľvek vnemy na spodnej časti chodidiel.

CONNECT TO BODY SPOJTE SA SO SVOJÍM TELOM

Prekrižte ruky a členky, vložte si ruky pod pazuchy, skloňte hlavu a dýčajte.

ORIENT ZORIENTUJTE SA

Rozhliadnite sa pomaly okolo seba, všímajte si farby a tvary. Nechajte váš pohľad spočinúť na niečom príjemnom alebo pokojnom, vytvorte si dojem krátko vizuálneho oddychu.

PENDULATE STRIEDAJTE POZORNOSŤ

Všímajte si miesto pocitu pokoja a miesto napätia vo vašom tele. Pomaly presúvajte pozornosť medzi pokojom – napätím – pokojom.

ENGAGE SOCIALIZUJTE SA

Zapojte sa sociálne. Spojte sa s niekým, kto vám bude oporou.

SLEDUJTE SIGNÁLY ZO SVOJHO NERVOVÉHO SYSTÉMU:

- zrýchlený tep
- plytké dýchanie
- vyhýbanie sa spoločnosti
- vtieravé myšlienky
- napätie svalov
- príliš veľká únava
- rýchly rečový prejav
- otupenosť
- nespavosť

VYSOKÁ AKTIVITA AUTONÓMNEHO NERVOVÉHO SYSTÉMU MÔŽE MAŤ ZA NÁSLEDOK:

- Boj / útek / hyperaktivácia (sympatikus)
- Zamrznutie / nehybnosť / bezmocnosť (parasympatikus)



ZVLÁDNITE TO SPOLU
S OSTATNÝMI ALEBO ZÍSKAJTE
PODPORU NA:

traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING[®]**
INTERNATIONAL