

ПОСІБНИК SE™ ЗІ СТАБІЛІЗАЦІЇ КРИЗИ ТА БЕЗПЕКИ

Посібник з безпеки **SCOPE** стабілізує фізіологічну реакцію на стрес та допомагає розвинути стійкість для подолання кризи. **SCOPE** може бути корисним для працівників передових професій, служб екстреного реагування та людей, які знаходяться у нервовому збудженні.



SLOW MOTION

УПОВІЛЬНІТЬСЯ

Пройдіть повільно 10 кроків, намагаючись відчувати нижню частину ваших ступень.

CONNECT TO BODY

ВІДЧУЙТЕ СВОЄ ТІЛО

Схрестіть руки та ноги, покладіть долоні під пахви, опустіть голову та дихайте.

ORIENT

ЗОРІЄНТУЙТЕСЯ

Подивіться повільно навкруги, звертаючи увагу на кольори та форми. Зупиніть свій погляд на чомусь приємному або заспокійливому, зробіть коротку візуальну паузу.

PENDULATE

«МАЯТНИК»

Відчуйте у тілі спокійні та напружені місця. Повільно переводьте увагу за схемою: спокій – напруга – спокій.

ENGAGE

СПІЛКУЙТЕСЬ

Намагайтеся бути соціально задіяними. Спілкуйтеся з тими, хто може вас підтримати.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА СИГНАЛИ ВАШОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ:

- Прискорення серцебиття
- Поверхнєвість дихання
- Уникнення оточуючих
- Хаотичність думок
- Напруга м'язів
- Сильна втома
- Прискорене мовлення
- Тілесне оніміння
- Безсоння

РЕЗУЛЬТАТОМ ВИСОКОЇ АКТИВАЦІЇ ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ Є:

- Реакція «боротьба/втеча»/ підвищене напруження (симпатична)
- Завмирання/нерухомість/ безпорадність (парасимпатична)



Не залишайтеся на самоті.
Розмовляйте з рідними або
звертайтеся за професійною
підтримкою:

traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL