

ПАМ'ЯТКА SE™ ДЛЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХАЛАГІЧНАГО І ФІЗИОЛАГІЧНАГО СТАНУ Ї КРИЗІСНИХ СИТУАЦІЯХ

ІНСТРУМЕНТ «ЗАПЗ» (SCOPE) ДОПОМАГАЄ СТАБІЛІЗАВАТИ ФІЗИОЛАГІЧНУЮ РЕАКЦІЮ НА СТРЕС І РОЗВИТИ ПСИХАЛАГІЧНУЮ УСТОЙЛИВІСТЬ, НЕОБХОДНУЮ ДЛЯ ПЕРЕДОЛЕННЯ КРИЗІСНИХ СИТУАЦІЙ. ЇН МОЖА БУТИ ДІЄВНОЮ ДЛЯ СУПРАОУНІКАЇ СЛУЖБ ХУТКАГО РЕАГУВАННЯ І ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЗАЗНАЮТЬ ВИСОКІ ПСИХАЛАГІЧНІ НАГРУЗКИ.



SLOW MOTION ЗАПОВЛЬТЕ ТЕМП

Зробіть 10 вельмі повільних кроків, звертаючи увагу на будь-які відчуття на підшвах ваших ступнів.

CONNECT TO BODY ВІДЧУЙТЕ СВАЄ ЦІЛО

Скриваючи руки і ступні шийки, ахайте туловище руками під пахами, опускайте голову і дихайте.

ORIENT ЗАРІЕНТУЙТЕСЯ Ї ПРАСТОРИ

Повільно оглядайтесь навколо, примічаючи кольори і форми предметів. Спиніть погляд на чимось приємним і заспокоювальним, хай гэта буде своєрідний короткий термін візуальний відпочинок.

PENDULATE ПЕРЕКЛЮЧАЙТЕ УВАГУ

Зверніть увагу на місця розслабленості і напруженості в цілому. Повільно переключайте увагу з місця розслабленості на місце напруженості і назад.

ENGAGE ЗАСТАВЛЯЙТЕСЯ Ї КОНТАКТО

Не втрачайте зв'язі з навколишніми людьми. Злучайтеся з тими, хто може підтримати вас.

БУДЬТЕ ПІЛЬНІ ДІ СИГНАЛИ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ:

- Підвищене серцебиття
- Поверхневе дихання
- Відволікання людей
- Безладні думки
- Напруження м'язів
- Мокрий рот
- Хутке мовлення
- Значення нескінченності
- Бессоння

МОЦНЕ ВІВУДЖЕННЯ ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ МОЖА ПРИВЕСТИ ДО:

- Реакції бачення/ уявлення/ Напруження м'язів (симпатична нервова система)
- Реакції замирення/ нерухомості/ безпорадності (парасимпатична нервова система)



ПРАЙДІТЬСЯ ЇСЬ ЕТАПИ РАЗАМ
З ІНШИМИ АБО ЗНАЙДІТЬ
ДОДАТКОВУ ПІДТРИМКУ
НА САЙТО:

traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL