

SE™

სომატური გამოცდილების კრიზისის სტაბილიზაციისა და უსაფრთხოების უზრუნველყოფის ტექნიკა

The SCOPE-ის უსაფრთხოების უზრუნველყოფის ტექნიკის გამოყენებით ხდება ფიზიოლოგიური სტრესის რეაქციის სტაბილიზაცია და მედეგობის განვითარება კრიზისის დასაძლევად. ეს ტექნიკა შეიძლება იყოს ეფექტური ინსტრუმენტი ფრონტის წინა ხაზზე მომუშავეთათვის, ოპერატიული რეაგირების ჯგუფებისა და იმ ადამიანებისთვის ვისაც უნევთ ინტენსიურ სტრესთან გამკლავება.



SLOW MOTION

შეანელეთ მოძრაობა

გადაადგით 10 ნაბიჯი ძალიან ნელა. დააკვირდით, ამჩნევთ თუ არა რაიმე შეგრძნებას ფეხის ტერფებში.

CONNECT TO BODY

შეიგრძენით საკუთარი სხეული

გადააჯვარედინეთ ხელები და ფეხები(ფეხის კოჭთან),მოათავსეთ ხელის მტევნები იდლიების ქვეშ, დახარეთ თავი და ისუნთქეთ.

ORIENT

მოახდინეთ ორიენტირება

აუჩქარებლად მიმოიხედეთ, დააკვირდით ფერებსა და ფორმებს, ხანმოკლე ვიზუალური განტვირთვის მიზნით, შეაჩერეთ მზერა თქვენთვის რამე სასიამოვნო ან დამამშვიდებელზე.

PENDULATE

მონაცვლეობით მიმართეთ თქვენი ყურადღება

დააკვირდით, სხეულში სად გრძნობთ მოდუნებას და სად - დაძაბულობას. ნელ-ნელა მონაცვლეობით მიაპყარი თქვენი ყურადღება მოდუნებულ ადგილს, შემდეგ დაძაბულ ადგილს, შემდეგ ისევ მოდუნებულ ადგილს.

ENGAGE

ჩაერთეთ

სოციალურ აქტივობებში დაუკავშირდით ვინმეს ვისაც თქვენი მხარდაჭერა შეუძლია.

დააკვირდით რა სიგნალს გიგზავნით თქვენი ნერვული სისტემა:

- აჩქარებული გულის ცემა
- გახშირებული სუნთქვა
- სოციალური განრიდება
- გაფანტული აზრები
- კუნთების დაჭიმულობა
- უკიდურესი დაღლილობა
- სწრაფი მეტყველება
- მგრძნობელობის დაკარგვა
- უძილობა

ავტონომიური ნერვული სისტემის ჰიპერაქტივაცია შეიძლება გამოიწვიოს:

- შებრძოლება/გაქცევა/ ზედმეტად დაძაბულობის რეაქცია (სიმპათიკური)
- გაშეშება/უმოდრაობა/ უსუსურობა(პარასიმპათიკური)



გადალახეთ კრიზისი სხვებთან ერთად და ეცადეთ მოიძიოთ დამატებითი მხარდაჭერა:

traumahealing.org/scope



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



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL