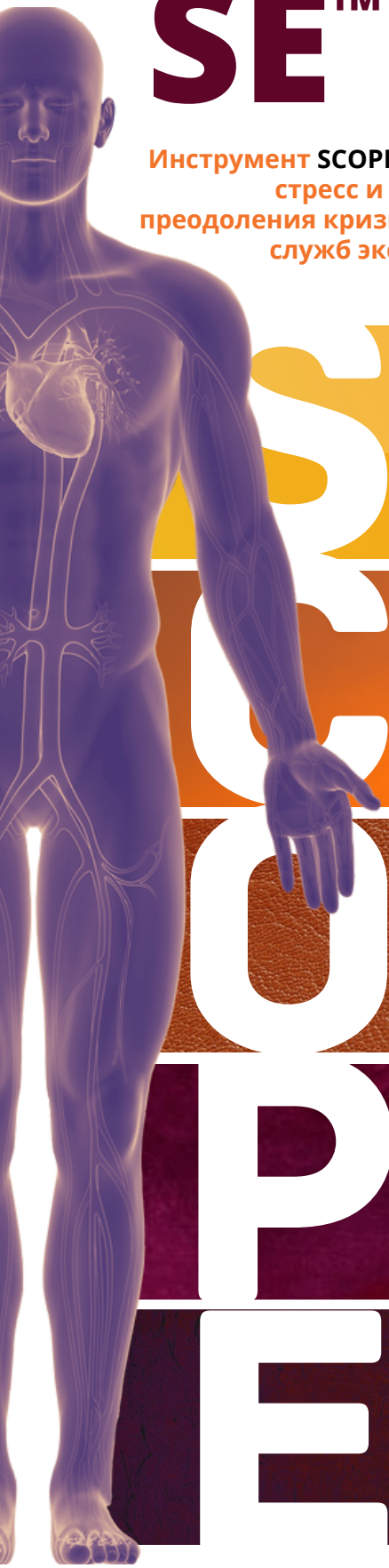
SE™ ПАМЯТКА ПО СТАБИЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Инструмент SCOPE помогает стабилизировать физиологическую реакцию на стресс и развить психологическую устойчивость, необходимую для преодоления кризисных ситуаций. Он может быть полезным для работников служб экстренного реагирования и людей, испытывающих высокие психологические нагрузки.



S — SLOW MOTION
ЗАМЕДЛИТЕ ТЕМП

Сделайте десять шагов в очень медленном темпе, обращая внимание на ощущения в ступне.

C — CONNECT TO BODY
ПОЧУВСТВУЙТЕ СВОЁ ТЕЛО

Скрестите ступни, обнимите себя поместив кисти в подмышки, наклоните голову вперед и дышите.

O — ORIENT СОРИЕНТИРУЙТЕСЬ В ПРОСТРАНСТВЕ

Медленно оглянитесь вокруг себя, обращая внимание на цвета и формы предметов. Позвольте глазам остановиться на чем-нибудь приятном и успокаивающем, и пусть это будет коротким отдыхом для глаз.

P — PENDULATE
ПЕРЕВОДИТЕ ВНИМАНИЕ КАК МАЯТНИК

Обратите внимание на точки расслабления и напряжения в своем теле. Неспешно переводите внимание с места расслабленности на место напряжения и обратно, подобно маятнику.

E — ENGAGE
ОСТАВАЙТЕСЬ В КОНТАКТЕ

Не теряйте связь с обществом. Установите контакт с людьми, которые могут Вас поддержать.

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА СИГНАЛЫ ВАШЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ:

- Ускоренное сердцебиение
- Поверхностное дыхание
- Избегание окружающих
- Хаотичные мысли
- Напряжение в мышцах
- Сильная усталость
- Быстрая речь
- Онемение
- Бессонница

ПОВЫШЕННАЯ АКТИВАЦИЯ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ:

- Реакцию борьбы или бегства / мышечное напряжение (Симпатическая нервная система)
- замирание / иммобилизацию / беспомощность (Парасимпатическая нервная система)

ПРОЙДИТЕ ВСЕ ЭТАПЫ ВМЕСТЕ С ДРУГИМИ. ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ И ПОДДЕРЖКИ:
traumahealing.org/scope

CRISIS STABILIZATION AND SAFETY
A Neurobiological Approach to Crisis Intervention

SOMATIC EXPERIENCING® INTERNATIONAL