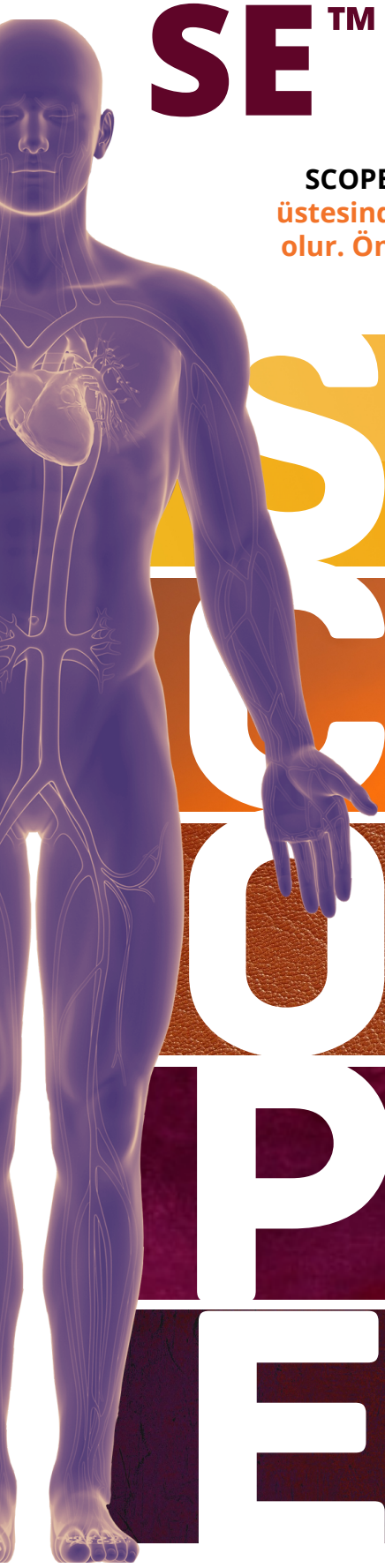
SE™ KRİZ DURUMLARINDA DENGELENME VE GÜVENDE OLMA İÇİN DESTEK

SCOPE Uygulamaları fizyolojik stres tepkisini dengeler ve krizin üstesinden gelmek için esnek dayanıklılığın gelişmesine yardımcı olur. Ön saflarda çalışanlar, ilk müdahale ekipleri ve yoğun baskı altındaki kişiler için etkili bir araç olabilir.



SLOW MOTION
HAREKETLERİ YAVAŞLATIN

Çok yavaş 10 adım atarken ayaklarınızın altındaki duyumsamaları fark edin.

CONNECT TO BODY
BEDENLE BAĞ KURUN

Kollarınızı ve ayak bileklerinizi çapraz hale getirin, ellerinizi koltuk altlarınıza yerleştirin, başınızı öne eğin ve nefes alın.

ORIENT
YÖNLENİN

Yavaşça etrafa bakarken renkleri ve şekilleri fark edin. Kısa bir görsel tatil gibi, bakışlarınızın hoş veya rahatlatıcı bir şeylerde kalmasına izin verin.

PENDULATE
SALINIM KURUN

Bedende biri rahat diğeri gergin iki yer saptayın. Dikkatinizi yavaşça rahattan gergine sonra tekrar rahat yere yönlendirin.

ENGAGE
İLİŞKİLENİN

Sosyalleşin. Sizi destekleyebilecek biriyle bağlantı kurun.

SİNİR SİSTEMİMİZDEN GELECEK SİNYALLERE DİKKAT EDİN:

- Hızlanmış kalp atışları
- Sığ nefesler
- Sosyal ortamlardan kaçınma
- Düzensiz düşünceler
- Kaslarda gerginlik
- Aşırı yorgunluk
- Hızlı konuşma
- Hissizlik
- Uykusuzluk

OTONOM SİNİR SİSTEMİNDE FAZLA UYARIM ŞUNLARA NEDEN OLABİLİR:

- Savaş/Kaç/Yüksek Uyarım Tepkisi (Sempatik)
- Donma/Hareketsizlik/ Çaresizlik (Parasempatik)

BAŞKALARI İLE BUNLARIN ÜSTÜNDEN GEÇMEK VEYA EK DESTEK ALMAK İÇİN:
traumahealing.org/scope

CRISIS STABILIZATION AND SAFETY
A Neurobiological Approach to Crisis Intervention

SOMATIC EXPERIENCING® INTERNATIONAL