

SE™ ПЪРВА ПОМОЩ В КРИЗА И СЪПКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

SCOPE Safety Aid стабилизира реакцията на физиологичен стрес и помага за изграждането на устойчивост за преминаване през криза. Това може да бъде ефективен инструмент за хора на фронтовата линия, за тези, които работят в бърза помощ, и хора, които са под голямо напрежение.



SLOW MOTION СЪПВАЙТЕ БАВНО

Направете 10 съпвки много бавно, забелязвайки всякакви усещания в долната част на краката си.

CONNECT TO BODY СВЪРЖЕТЕ СЕ С ТЯЛОТО

Скръстете ръцете и глезените си, пхнете ръце под мишниците, отпуснете глава надолу и дишайте.

ORIENT ОРИЕНТИРАЙТЕ СЕ

Огледайте се бавно, забелязвайки цветовете и форми. Оставете погледа ви да се спре върху нещо приятно или успокояващо, като кратка визуална ваканция.

PENDULATE МАХАЛО

Забележете място на лекота в тяло си и място на напрежение. Бавно преместете вниманието между лекота - напрежение - лекота.

ENGAGE ОСЪЩЕСТВЕТЕ КОНТАКТ

Осъществете социален контакт. Свържете се с някой, който може да ви подкрепи.

Бъдете нащрек за сигнали на нервната система:

- Ускорен пулс
- Плитко дишане
- Избягване на социални контакти
- Натрапчиви мисли
- Напрежение в мускулите
- Тежка умора
- Забързана реч
- Скованост
- Безсъние

Силно активиране на Автономната нервна система може да доведе до:

- Борба/Бягство/Свърхаактивация (Симпатиков отговор)
- Замръзване/Неподвижност/Безпомощност (Парасимпатиков отговор)



Преминете през SCOPE с други хора или намерете допълнителна подкрепа:
traumahealing.org/scope



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



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL