

SE™ 安穩急危狀況的援助指南

SCOPE 安全援助指南可以穩定生理上的應激反應，並有助於培養克服急危狀況的心理韌性。對於一線工作人員，急救人員和承受巨大壓力的人來說，這會是一個有效的援助工具。



SLOW MOTION

慢速运动

非常緩慢地走10步，留意到來自腳底部的任何感覺。

留意到來自我們神經系統的各種信號：

- 心率加快
- 呼吸變淺
- 逃避社交
- 想法反覆無常
- 肌肉緊張
- 重度疲勞
- 說話急促
- 麻木感
- 失眠

CONNECT TO BODY

關注身體

手臂和腳踝交叉，雙手收於腋下低頭，並關注呼吸。

高度激活的自主神經系統可能會導致：

- 抗鬥/逃跑/高度緊張反應（交感神經）
- 凍結/靜止不動/無助感（副交感神經）

ORIENT 定向

慢慢環顧四週，留意到不同的顏色和形狀。讓目光停留在讓您感到愉悅或舒適的物體上，就像似在做一個簡短的視覺休假。

PENDULATE 懸擺注意力

首先留意到身體裡面一個放鬆的部位和一個緊張的部位。然後緩慢地在放鬆 - 緊張 - 放鬆的部位之間轉換注意力。

ENGAGE

參與活動

參與社交活動。與能夠給予你支持的人保持聯繫。



與他人一同完成這個安穩急危狀況的援助過程或尋求額外的幫助：

traumahealing.org/scope



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



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL