

SE™ STABILIZACIJA KRIZE I POMOĆ PRI USPOSTAVLJANJU OSJEĆAJA SIGURNOSTI

SCOPE je alat za uspostavljanje osjećaja sigurnosti koji pomaže stabilizirati fiziološke reakcije/odgovore na stres te izgraditi rezilijentnost za prevladavanje krize. Također, može biti učinkovit alat za osobe koje rade na prvoj liniji u hitnim situacijama, kao i za ljude koji se suočavaju s intenzivnim pritiskom.



SLOW MOTION USPORITE

Napravite 10 koraka vrlo polako, primijetite bilo kakve senzacije u tabanima.

CONNECT TO BODY POVEŽITE SE S TIJELOM

Prekrižite ruke i gležnjeve, gurnite ruke ispod pazuha, spustite glavu i dišite.

ORIENT ORIJENTACIJA

Polako gledajte naokolo, primjećujući boje i oblike. Neka vaš pogled počiva na nečemu ugodnom ili utješnom, poput kratkog vizualnog odmora.

PENDULATE PENDULACIJA

Primijetite mjesto u tijelu gdje osjećate lakoću i drugo mjesto gdje je napetost. Polako prebacujte pažnju između ta dva mjesta: lakoća-napetost-lakoća...

ENGAGE UKLJUČITE SE

Društveno se angažirajte. Povežite se s nekim tko vas može podržati.

OBRAĆAJTE PAŽNJU NA SIGNALE SVOG ŽIVČANOG SUSTAVA:

- Ubrzan rad srca
- Plitko disanje
- Izbjegavanje društvenih kontakata
- Hektične misli
- Napetost mišića
- Teški umor
- Ubrzan govor
- Obamrlost/tupost
- Nesanica

VISOKA AKTIVACIJA AUTONOMNOG ŽIVČANOG SUSTAVA MOŽE REZULTIRATI:

- Odgovorom borbe/bijega/hipertenzijom (simpatički)
- Zamrznutost/nepokretnost/bespomoćnost (parasimpatički)



PROĐITE KROZ OVO S
DRUGIMA ILI PRONAĐITE
DODATNU PODRŠKU:
traumahealing.org/scope



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



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL