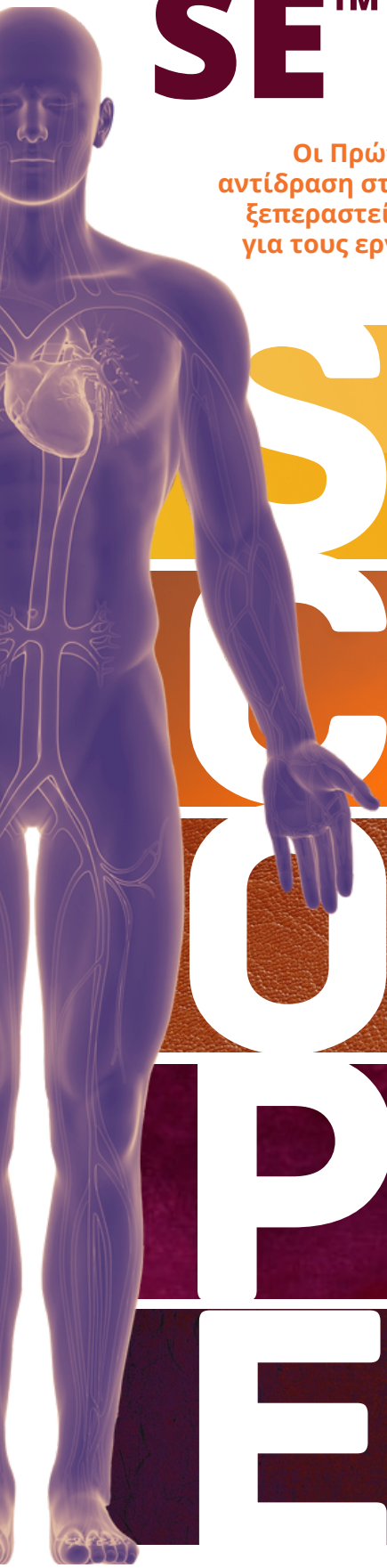
SE™ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΚΡΙΣΗΣ

Οι Πρώτες Βοήθειες Ασφάλειας (SCOPE) σταθεροποιούν τη σωματική αντίδραση στο στρες και βοηθούν στην ανάπτυξη ανθεκτικότητας ώστε να ξεπεραστεί η κρίση. Αυτό μπορεί να είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τους εργαζόμενους στην πρώτη γραμμή, τους πρώτους ανταποκριτές και τους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν έντονη πίεση.



S — SLOW MOTION
ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΕΤΕ

Κάνετε 10 βήματα πολύ αργά, παρατηρώντας τυχόν αισθήσεις στα πέλματά σας.

C — CONNECT TO BODY
ΣΥΝΔΕΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ

Σταυρώστε τα χέρια και τους αστραγάλους σας, τοποθετήστε τις παλάμες κάτω από τις μασχάλες, χαμηλώστε το κεφάλι και αναπνεύστε.

O — ORIENT ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΤΕΙΤΕ

Κοιτάξτε αργά γύρω σας, παρατηρώντας τα χρώματα και τα σχήματα. Αφήστε το βλέμμα σας να ξεκουραστεί σε κάτι ευχάριστο ή ανακουφιστικό, σαν ένα σύντομο οπτικό διάλλειμα.

P — PENDULATE ΤΑΛΑΝΤΕΥΤΕΙΤΕ

Εντοπίστε ένα χαλαρό σημείο στο σώμα σας και ένα σημείο σε ένταση. Μετατοπίστε αργά την προσοχή σας μεταξύ χαλάρωσης - έντασης - χαλάρωσης.

E — ENGAGE
ΣΧΕΤΙΣΤΕΙΤΕ

Κοινωνικοποιηθείτε. Συνδεθείτε με κάποιον που μπορεί να σας υποστηρίξει.

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΣΕ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ ΓΙΑ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΠΡΟΕΡΧΟΜΕΝΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΜΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑ:

- Επιτάχυνση καρδιακού ρυθμού
- Ρηχή αναπνοή
- Αποφυγή κοινωνικοποίησης
- Μη συγκροτημένη σκέψη
- Μυϊκή ένταση
- Αίσθηση υπερβολικής κόπωσης
- Γρήγορη ομιλία
- Μούδιασμα
- Αϋπνία

Η ΥΨΗΛΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΑΥΤΟΝΟΜΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ:

- Αντίδραση Πάλης/Φυγής/Υπερ-έντασης (Συμπαθητικό)
- Πάγωμα/Ακινησία/Ανημπόρια (Παρασυμπαθητικό)

ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΕΙΤΕ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ ΣΕ ΑΥΤΟ Ή ΒΡΕΙΤΕ ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:

traumahealing.org/scope

CRISIS STABILIZATION AND SAFETY
A Neurobiological Approach to Crisis Intervention

SOMATIC EXPERIENCING® INTERNATIONAL