

SETM APOIO PARA ESTABILIZAÇÃO DE CRISE E SEGURANÇA

SCOPE é uma ajuda para a segurança que estabiliza a resposta fisiológica ao estresse e ajuda a construir resiliência para atravessar crises. Esta pode ser uma ferramenta eficaz para trabalhadores da linha de frente, socorristas e pessoas que lidam com pressão intensa.



SLOW MOTION EM MOVIMENTOS LENTOS

Dê 10 passos muito lentamente, observando qualquer sensação na planta do pé.

CONNECT TO BODY CONECTE-SE AO SEU CORPO

Cruze os braços e tornozelos, ponha as mãos sob as axilas, abaixe a cabeça e respire.

ORIENT ORIENTE-SE

Olhe lentamente em volta, observando cores e formas. Deixe seu olhar descansar em algo agradável ou reconfortante, como um breve período de férias visuais.

PENDULATE PENDULE

Observe um lugar de conforto no corpo e outro lugar de tensão. Alterne sua atenção lentamente entre conforto - tensão - conforto.

ENGAGE CONECTE-SE

Envolve-se socialmente. Conecte-se com alguém que possa apoiá-lo.

ESTEJA ATENTO AOS SINAIS DO SISTEMA NERVOSO:

- Ritmo cardíaco acelerado
- Respiração superficial
- Evitação social
- Pensamentos erráticos
- Tensão muscular
- Fadiga acentuada
- Discurso rápido
- Entorpecimento
- Insônia

ALTA ATIVAÇÃO DO SISTEMA NERVOSO AUTÔNOMO PODE RESULTAR EM:

- Resposta de Luta/Fuga/Alta Tensão (Simpático)
- Congelamento/Imobilidade/Desamparo (Parasimpático)



PRATIQUE ISTO JUNTO COM
OUTROS OU ENCONTRE APOIO
ADICIONAL:

traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING[®]**
INTERNATIONAL