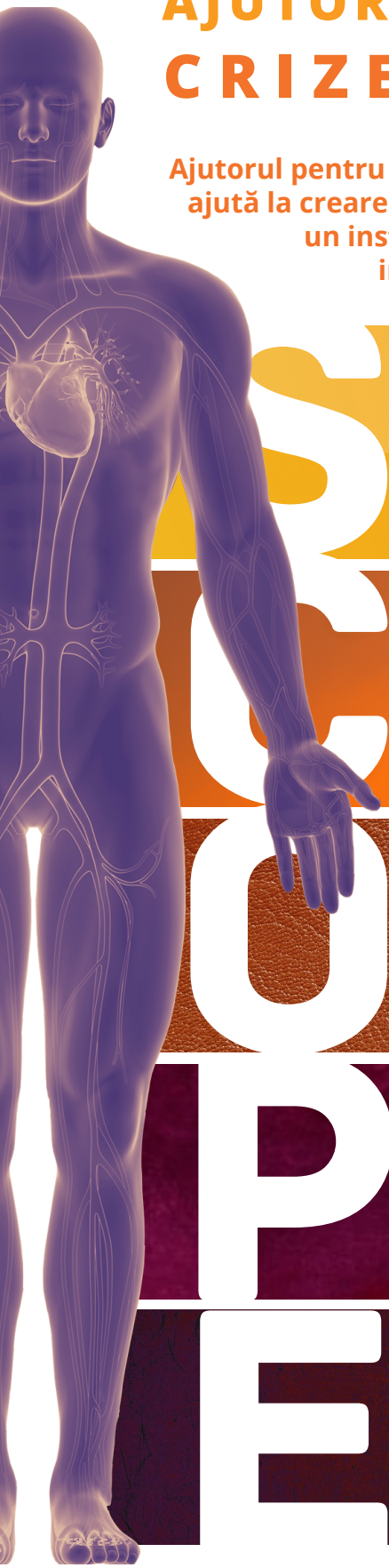
AJUTOR PENTRU STABILIZAREA CRIZEI ȘI SIGURANȚĂ SE™

Ajutorul pentru siguranță SCOPE stabilizează reacția fiziologică la stres și ajută la crearea rezilienței necesară pentru a trece prin criză. El poate fi un instrument util pentru lucrătorii din prima linie, echipele de intervenție și oamenii care lucrează sub presiune intensă.



S — SLOW MOTION
ÎNCETINEȘTE RITMUL

Fă 10 pași foarte încet, observând orice senzație de pe talpă.

C — CONNECT TO BODY
CONECTEAZĂ-TE LA CORPUL TĂU

Încrucișează brațele și gleznele, ține mâinile la subraț, coboară capul și respiră.

O — ORIENT ORIENTEAZĂ-TE

Privește încet în jur, observând culorile și formele. Lasă-ți privirea să se odihnească pe ceva plăcut sau relaxant, ca și cum privirea ta ar fi într-o scurtă vacanță.

P — PENDULATE
PENDULEAZĂ

Observă un loc de relaxare în corp și un loc de încordare. Mută-ți încet atenția între relaxare – încordare – relaxare.

E — ENGAGE
SOCIALIZEAZĂ

Socializează. Conectează-te cu cineva care te poate susține.

FII ATENT(Ă) LA SEMNALE DIN PARTEA SISTEMULUI NERVOS

- Puls accelerat
- Respirație superficială
- Evitarea implicării sociale
- Gânduri incontrolabile
- Tensiune musculară
- Oboseală puternică
- Vorbire rapidă
- Amorțeli
- Insomnie

ACTIVAREA INTENSĂ A SISTEMULUI NERVOS AUTONOM POATE DUCE LA:

- Reacție de luptă/ fugă/ hiperactivare (SN simpatic)
- Înghețare/ Imobilizare/ Neajutorare (SN parasimpatic)

PRACTICĂ ACESTE TEHNICI CU ALTE PERSOANE SAU GĂSEȘTE SPRIJIN SUPLIMENTAR:
traumahealing.org/scope

CRISIS STABILIZATION AND SAFETY
A Neurobiological Approach to Crisis Intervention

SOMATIC EXPERIENCING® INTERNATIONAL