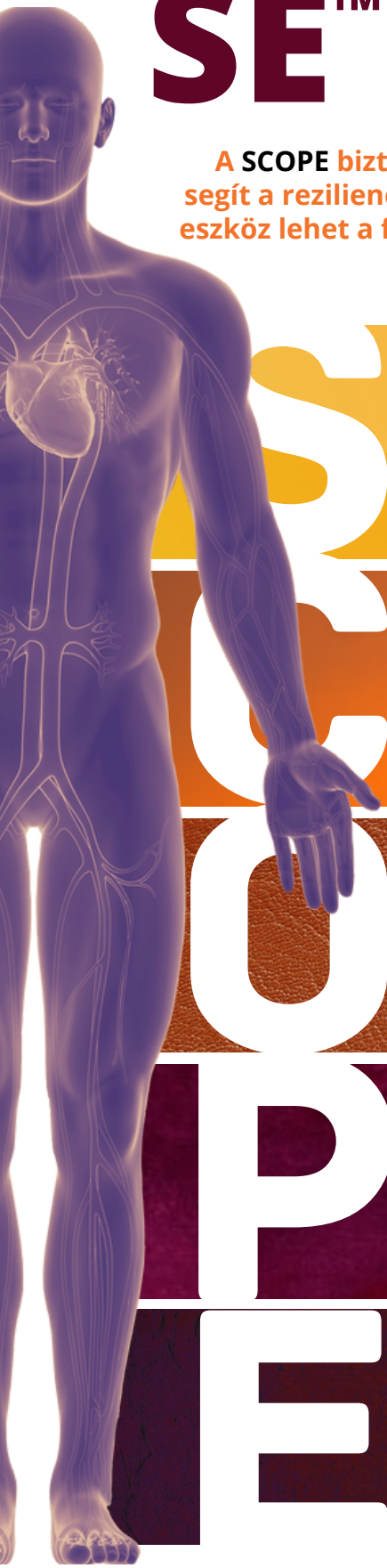
SE™ KRÍZIS STABILIZÁCIÓ ÉS BIZTONSÁGI SEGÉDLET

A SCOPE biztonsági segédlet stabilizálja a fiziológiai stresszreakciót és segít a reziliencia kiépítésében a válság/krízis átvészeléséhez. Hatékony eszköz lehet a frontvonalban dolgozók, rendőrök, tűzoltók, mentősök és azok számára, akik erőteljes nyomásnak vannak kitéve.



S — SLOW MOTION

Lassíts le

Tegyél 10 lépést egészen lassan és közben figyeld meg a testérzeteket a talpadon.

C — CONNECT TO BODY

Kapcsolódj a testhez

Keresztezd a karjaidat és bokáidat, tedd a kezeidet a hónaljadba, hajtsd le a fejed és lélegezz.

O — ORIENT Orientálódj

Lassan nézz körbe, figyeld meg a színeket és formákat. Engedd a tekintetedet megpihenni valamin, ami számodra kedves vagy megnyugtat, mintha csak egy rövid vizuális szabadságon volnál.

P — PENDULATE Pendulálj

Keress egy helyet a testedben, lassan ingázzon a figyelmed a könnyedségből a feszültségbe, majd megint a könnyedségbe.

E — ENGAGE

Kapcsolódj

Kapcsolódj másokkal. Kapcsolódj valakivel, aki támogatni tud.

VEDD ÉSZRE AZ ALÁBBI IDEGRENDSZERI JELEKET:

- Megemelkedett pulzus
- Felszínes légzés
- Társas kapcsolatok kerülése
- Kavargó/ Zavaros gondolatok
- Izomfeszültség
- Erőteljes kimerültség
- Felgyorsult beszéd
- Tompaság
- Álmatlanság

A VEGETATÍV IDEGRENDSZER MAGAS AKTIVÁCIÓJA AZ ALÁBBIAKAT EREDMÉNYEZHETI:

- Harcolj / Menekülj / Hipertónia reakció (szimpatikus)
- Lefagyás/ mozdulatlanság/ tehetetlenség (paraszimpatikus)

VEZESS RAJTA VÉGIG MÁSOKAT, VAGY KERESS TOVÁBBI TÁMOGATÁST ITT:

traumahealing.org/scope

CRISIS STABILIZATION AND SAFETY
A Neurobiological Approach to Crisis Intervention

SOMATIC EXPERIENCING® INTERNATIONAL