

SE™ 危机干预与安全指南

SCOPE 安全援助指南，让人的应激反应在生理层面上安定下来，并帮助人发展出心理弹性从而度过危机时刻。对于危机干预一线工作人员、急救人员和面对巨大心理压力的人来说，**SCOPE** 是一个有效的工具。



SLOW MOTION

慢慢运动

慢慢地走10步，觉察脚底的感受。

CONNECT TO BODY

与身体链接

交叉你的手臂和脚踝，让双手置于对侧腋下，低头，觉察自己的呼吸。

ORIENT 定向

慢慢环顾四周，注意颜色和形状。让你的目光落在让你感到愉悦或舒适的地方，好像让你目光放个假一样。

PENDULATE 摆荡

留意身体里一个放松和一个紧张的部位。然后慢慢地让你的注意力在放松-紧张-放松之间切换。

ENGAGE

社交

参与社交活动。和那些给予你支持的人建立链接感。

留意到来自我们神经系统的信号：

- 心率加快
- 呼吸变浅
- 逃避社交
- 想法反复无常
- 肌肉紧张
- 重度疲劳
- 说话急促
- 麻木感
- 失眠

自主神经系统的高度激活可能会导致：

- 抗斗/逃跑/高度紧张反应（交感神经）
- 冻结/静止不动/无助感（副交感神经）



与他人一起完成练习这个安全指南，或寻求更多的帮助：

traumahealing.org/scope



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



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL