

SE™ KRISE STABILISERING OG SIKKERHEDS HJÆLP

SCOPE's sikkerhedshjælp stabiliserer fysiologisk stress tilstande og hjælper med forebyggelse af krise behandling. Det er en effektivt "værktøjskasse" for førstehjælps arbejdere, beredskabsstyrelsen & mennesker som håndterer folk med intensive belastninger.



SLOW MOTION LANGSOM BEVÆGELSE

Tag 10 skridt meget langsomt og læg mærke til hvilken fornemmelser du får under dine fødder.

CONNECT TO BODY FOREN DIG MED DIN KROP

Kryds dine arme og fødder, knyt din næver og sæt dem under dine armhuler, sænk hovedet og træk vejret.

ORIENT ORIENTERING

Langsamt, kik dig rundt, læg mærke til former og farver. Lad dit blik hvile på noget som er rart som føles godt og bliv der. Som om det er en lille visuel ferie.

PENDULATE PENDULERE - VIPPE FREM OG TILBAGE

Læg mærke til et sted i din krop hvor der føles roligt og et andet sted hvor det føles uroligt. Langsamt skift opmærksomhed mellem roligt og uroligt. Læg mærke til forskellen mellem let (roligt) /stramt (uroligt) & let (roligt).

ENGAGE SOCIAL KONTAKT

Forbind dig socialt med andre. Tag kontakt med en person som du ved kan støtte dig.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ SIGNALER FRA VORES NERVESYSTEM. DER KAN VÆRE FØLGENDE SYMPTOMER:

- Accelererende hjertebanken
- Åndedrætsbesvær
- Gå i isolation
- Irrationelle tanker
- Muskelspændinger
- Kræftig træthed
- Hurtig talende sprog
- Lammelse
- Søvnløshed

HØJ AKTIVERING NÅR DET AUTONOME NERVESYSTEM ER HØJ AKTIVERET RESULTERER:

- Det ofte i kamp, flugt med forhøjet blodtryks reaktioner (sympatisk aktivering)
- Det modsatte er lav aktiveret. når nervesystemet ses som frys, ubevægelighed og afmagt (parasympatisk aktivering)



GENNEMGÅ GERNE PROGRAMMET I
FÆLLESSKAB MED ANDRE ELLER
FIND ANDRE SOM KAN GIVE
YDERLIGERE STØTTE:
traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL