

SE™ STÖD TILL STABILISERING OCH SÄKERHET I KRISSITUATIONER

SCOPE-sekvensen hjälper till att stabilisera den fysiologiska reaktionen på stress och öka motståndskraften för att övervinna en krissituation. Det kan vara ett effektivt verktyg för frontpersonal, första hjälpen-personal och de som står inför pressade situationer.



SLOW MOTION

SAKTA NER

Ta 10 steg mycket långsamt och var uppmärksam på känslorna under dina fötter.

CONNECT TO BODY

KOPPLING TILL KROPPEN

Korsa armarna och fotlederna. Lägg händerna under armhålorna, sänk huvudet och andas.

ORIENT ORIENTERA

Titta långsamt runt och lägg märke till färger och former. Låt blicken vila på något trevligt eller lugnande, som en kort semester för ögonen.

PENDULATE PENDULERING

Lägg märke till en plats där kroppen är lätt och en plats där den är spänd. Flytta långsamt uppmärksamheten mellan lätthet - spänning - lätthet.

ENGAGE

ENGAGERA DIG

Engagera dig socialt. Ta kontakt med någon som kan stödja dig.

HÅLL UTKIK EFTER SIGNALER FRÅN NERVSYSTEMET:

- Accelererad hjärtfrekvens
- Grunt andetag
- Socialt undvikande
- Oregelbundna tankar
- Muskelspänningar
- Tung trötthet
- Snabbt tal
- Domningar
- Sömlöshet

HÖG AKTIVERING AV DET AUTONOMA NERVSYSTEMET KAN LEDA TILL:

- Kamp/ flykt/ hypertoni (sympatiska)
- Frysning/ immobilitet / häglöshet (parasympatiska)



GÅ IGENOM DET MED ANDRA
ELLER HITTA YTTERLIGARE STÖD:
traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL