

SE™ STABILIZACIJA KRIZE I POMOĆ PRI USPOSTAVLJANJU OSEĆAJA SIGURNOSTI

SCOPE je alat za uspostavljanje osećaja sigurnosti koji pomaže pri stabilizaciji fizioloških reakcija/odgovora na stres i pomaže u povećanju rezilijentnosti za prevazilaženje krize. Takođe, može biti efikasan alat za osobe koje rade na prvoj liniji u hitnim situacijama, kao i za ljudе koji se suočavaju sa intenzivnim pritiskom.



S
R
O
P
E

SLOW MOTION

USPORITE

Napravite veoma polako 10 koraka, obratite pažnju na senzacije u tabanima.

CONNECT TO BODY

POVEŽITE SE SA TELOM

Prekrstite ruke i gležnjeve, stavite šake ispod pazuha, pognite glavu i dišite.

ORIENT ORIJENTACIJA

Polako gledajte oko sebe, primetite boje i oblike. Neka se vaš pogled zaustavi na nečemu priјatnom ili utešnom, poput kratkog vizuelnog odmora.

PENDULATE

PENDULACIJA

Primetite mesto u telu gde osećate lakoću i drugo mesto gde osećate napetost. Polako prebacujte pažnju između ta dva mesta: lakoća, napetost, lakoća.

ENGAGE

UKLJUČITE SE

Društveno se angažujte. Povežite se sa onima koji mogu da vas podrže.

POBRAĆAJTE PAŽNU NA SIGNALE VAŠEG NERVNOG SISTEMA:

- Ubrzani rad srca
- Plitko disanje
- Izbegavanje društvenih kontakata
- Ubrzane i haotične misli
- Napetost mišića
- Težak umor
- Ubrzan govor
- Obamrlost/tupost
- Nesanica

VISOKA AKTIVACIJA AUTONOMNOG NERVNOG SISTEMA MOŽE DOVESTI I DO:

- Odgovora kao što su borba/beg/hipertenzije (simpatički)
- Zamrznutost/nepokretnost/bespomoćnost (parasimpatički)



PROĐITE KROZ OVO SA
DRUGIMA ILI PRONAĐITE
DODATNU PODRŠKU:
traumahealing.org/scope



CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY
A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



SOMATIC
EXPERIENCING®
INTERNATIONAL