

ایجاد پایداری و امنیت روانی در بحران های روحی

SE™

SCOPE



واکنش های فیزیولوژیکی بدن ، ما را در مقابل استرس پایدار کرده و به ما در عبور از بحران کمک می کند. شناسایی این واکنش ها برای مددکاران ، روان درمانان و امدادگران برای کمک به افراد نیازمند ابزار موثری است.

SLOW MOTION

تأمل کنید.

۱۰ قدم بسیار آهسته بردارید و به هر گونه احساسی که در کف پاهای خود احساس می کنید توجه کنید.

CONNECT TO BODY

به بدن خود آگاه شوید.

دست به سینه بنشینید و پاها را روی هم قرار دهید، کف دست ها را زیر بغل بگذارید، سر را پایین بیاورید و نفس بکشید.

ORIENT

موقعیت خود را دریابید.

به آرامی به اطراف نگاه کنید، به رنگ ها و فرم های موجود در محیط توجه کنید. بگذارید نگاهتان به چیزی دلپذیر یا آرامش بخش متمرکز شود، این مثل یک رنگ تفریح تصویری کوتاه برای شما عمل می کند.

PENDULATE

حرکت آونگی
(باندولی) داشته
باشید.

یک مکان اسودگی در بدن، و یک مکان تنش در بدن را شناسایی کنید. به آرامی توجه خود را بین این دو مکان حرکت دهید. اسودگی - تنش - اسودگی

ENGAGE

فعالانه در ارتباط باشید.

مشارکت اجتماعی داشته باشید.
با کسی ارتباط برقرار کنید که بتواند شما را حمایت کند.

متوجه نشانه های دریافتی از سیستم عصبی خود باشید.

- ضربان قلب بالا
- تنفس های کم عمق
- اجتناب از اجتماع
- افکار پریشان
- گرفتگی عضلات
- خستگی شدید
- صحبت کردن سریع
- بی حسی
- بی خوابی

فعال شدن شدید سیستم عصبی ممکن است منجر به موارد زیر شود:

- واکنش های مبارزه کردن/فرار کردن/افزایش فشار خون (بخشی از سیستم عصبی سمپاتیک)
- واکنش های منجمد (جامد) شدن / بی حرکتی / درماندگی (بخشی از سیستم عصبی پاراسمپاتیک)



از طریق لینک زیر با یکدیگر همراه باشید
یا کمک حرفه ای بگیرید.

traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL