

المساعدة في دعم الاستقرار والسلامة وقت الأزمات SE™

تتيح أداة الاستقرار النفسي SCOPE للسلامة تنظيم الاستجابة النفسية إزاء التوتر والضغط العصبي وبناء المرونة العصبية لتجاوز الأزمات والمحن. يمكن استخدامها بفاعلية للعاملين بالصفوف الأمامية والإغاثة، والأشخاص الواقعين تحت ضغط شديد. (مختصرة: بطاً جسديك في المحيط وتأرجح مع مجموعة)



SLOW MOTION

بطاً حركتك

تحرك ببطء شديد لعشر خطوات ولاحظ أي أحاسيس في أسفل قدمك.

CONNECT TO BODY

تواصل مع جسديك

ضم ذراعيك وقدميك، مع وضع يديك أسفل إبطيك. وأخفض رأسك، وتنفس.

ORIENT

تفقد محيطك

انظر حولك ولاحظ الألوان والأشكال. دع بصرك يستقر على مشهد جميل أو مريح كأنك في عطلة بصرية قصيرة.

PENDULATE

تأرجح

لاحظ موطن إحساس بالراحة واليسر في جسديك وآخر بالتوتر، وانقل ببطء انتباهك من الراحة للتوتر إلى الراحة مرة أخرى.

ENGAGE

اندمج

اندمج مع مجموعة. تواصل مع شخص يشعرك بالدعم والمساندة.

انتبه للإشارات التي يصدرها جهازك العصبي:

- تسارع دقات القلب
- تنفس سطحي
- نفور من الآخرين
- أفكار مبعثرة
- شد بالعضلات
- إجهاد شديد
- سرعة مفردة في الكلام
- شعور بالتبدل
- أرق

الاستثارة الشديدة للجهاز العصبي اللاإرادي قد تؤدي إلى:

- توليد استجابة الهجوم/القتال أو الهروب (الفرع السمبثاوي/الودي)
- استجابة التجمد/الشلل/العجز (الفرع الباراسمبثاوي/البعد-ودي)



تخطى الشعور بالاستثارة من خلال الاندماج مع الآخرين، والجا إلى سبل دعم إضافية.
traumahealing.org/scope



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



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL