

المساعدة في دعم الاستقرار والسلامة أوقات الأزمات

SE™

يعمل إطار المساعدة للسلامة SCOPE Safety على دعم استقرار الاستجابة النفسية للضغط ويساعد في بناء القوة للمرور بالأزمة. يمكن أن يصبح أداة فعالة للعاملين بالصف الأمامي، وعمال الإغاثة، والأشخاص المتعاملين مع ضغوط مكثفة.



SLOW MOTION

الحركة ببطء

تحرك ببطء شديد 10 خطوات، وراقب أي شعور في أسفل قدمك.

CONNECT TO BODY

التواصل مع الجسد

ضم ذراعيك وقدميك، وضع يديك أسفل الإبط، واخفض رأسك، وتنفس.

ORIENT

التوجيه

انظر حولك ببطء ولاحظ الألوان والأشكال. دع نظرك يستقر على مشهد جميل أو مطمئن، وكانك في إجازة بصرية قصيرة.

PENDULATE

التذبذب

لاحظ موقع تشعر بالارتياح في جسدك وآخر بشعر بالتوتر. ببطء انقل تركيزك بين موقع الراحة - إلى التوتر - إلى الارتياح.

ENGAGE

التواصل

مشاركة اجتماعي داشته باشيد. تواصل اجتماعيا. تواصل مع شخص بإمكانه تقديم الدعم لك.

انتبه للإشارات التي يصدرها جهازنا العصبي:

- ضربات القلب المتسارعة
- التنفس الضعيف
- النفور الاجتماعي
- الأفكار الهوجاء
- توتر العضلات
- الإرهاق الشديد
- سرعة الحديث
- الشعور بالتنميل
- الأرق

الاستثارة الشديدة للنظام العصبي التلقائي قد تؤدي إلى:

- الاستجابة عن طريق الشجار/الهرب/التوتر العصبي (حسي)
- التجمد/عدم الحركة/الشعور بالعجز (عضوي)



الجأ للآخرين أثناء هذا الشعور أو حاول العثور على دعم إضافي:

traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL