

SE™ STABILIZACIJA KRIZE I POMOĆ PRI USPOSTAVLJANJU OSJEĆAJA SIGURNOSTI

SCOPE alat za uspostavljanje osjećaja sigurnosti pomaže stabilizovati fiziološki odgovor na stres te izgraditi rezilijentnost za prevladavanje krize. Može biti efikasan alat za osobe koje rade na prvoj liniji u hitnim situacijama, kao i za ljudе koji se suočavaju s intenzivnim pritiskom.



SLOW MOTION

USPORITE

Napravite 10 koraka vrlo polako, primjećujući bilo kakve senzacije u tabanima.

CONNECT TO BODY

POVEŽITE SE S TIJELOM

Prekrstite ruke i zglobove, zavucite dlanove ispod pazuha, spustite glavu i dišite.

ORIENT ORIJENTACIJA

Polako gledajte oko sebe, primjećujući boje i oblike. Neka se vaš pogled odmara na nečemu ugodnom ili umirujućem, poput kratkog vizualnog odmora.

PENDULATE PENDULACIJA

Primjetite mjesto u tijelu gdje osjećate lakoću i drugo mjesto gdje je napetost. Polako prebacujte pažnju između ta dva mesta: lakoća - napetost - lakoća.

ENGAGE

UKLJUČITE SE

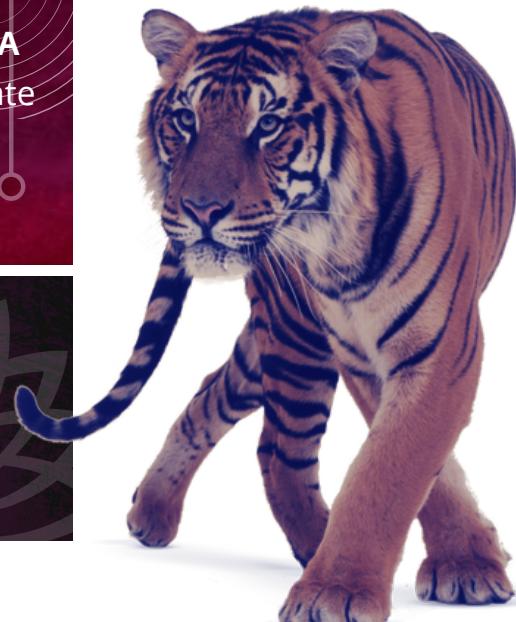
Društveno se angažujte. Povežite se s nekim ko vas može podržati.

OBRAĆAJTE PAŽNJU NA SIGNALE SVOG NERVNOG SISTEMA:

- Ubrzan rad srca
- Plitko disanje
- Izbjegavanje društvenih kontakata
- Intruzivne misli
- Napetosti mišića
- Veliki humor
- Ubrzan govor
- Obamrllost/tupost
- Nesanicа

VISOKA AKTIVACIJA AUTONOMNOG NERVNOG SISTEMA MOŽE REZULTOVATI SA:

- Odgovorom borbe/bijega/hipertenzije (simpatički)
- Zamrznutosti/nepokretnosti /bespomoćnosti (parasimpatički)



Prođite kroz ovo s drugima ili
pronađite dodatnu podršku:
traumahealing.org/scope



CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention

