

# SE™

## სომატური გამოცდილების კრიზისის სტაბილიზაციისა და უსაფრთხოების უზრუნველყოფის ტექნიკა

The SCOPE-ის უსაფრთხოების უზრუნველყოფის ტექნიკის გამოყენებით ხდება ფიზიოლოგიური სტრესის რეაქციის სტაბილიზაცია და მედეგობის განვითარება კრიზისის დასაძლევად. ეს ტექნიკა შეიძლება იყოს ეფექტური ინსტრუმენტი ფრონტის წინა ხაზზე მომუშავეთათვის, ოპერატიული რეაგირების ჯგუფებისა და იმ ადამიანებისთვის, ვისაც უნვით ინტენსიურ სტრესთან გამკლავება.



### SLOW MOTION

#### შეანელეთ მოძრაობა

გადაადგით 10 ნაბიჯი ძალიან ნელა. დააკვირდით, ამჩნევთ თუ არა რაიმე შეგრძნებას ფეხის ტერფებში.

### CONNECT TO BODY

#### შეიგრძენით საკუთარი სხეული

გადააჯვარედინეთ ხელები და ფეხები(ფეხის კოჭთან),მოათავსეთ ხელის მტევნები იდლიების ქვეშ, დახარეთ თავი და ისუნთქეთ.

### ORIENT

#### მოახდინეთ ორიენტირება

აუჩქარებლად მიმოიხედეთ, დააკვირდით ფერებსა და ფორმებს, ხანმოკლე ვიზუალური განტვირთვის მიზნით, შეაჩერეთ მზერა თქვენთვის რაიმე სასიამოვნო ან დამამშვიდებელზე.

### PENDULATE

მონაცვლეობით მიმართეთ თქვენი ყურადღება

დააკვირდით, სხეულში სად გრძნობთ მოდუნებას და სად - დაძაბულობას. ნელ-ნელა მონაცვლეობით მიაპყართ თქვენი ყურადღება მოდუნებულ ადგილს, შემდეგ დაძაბულ ადგილს, შემდეგ ისევ მოდუნებულ ადგილს.

### ENGAGE

#### ჩაერთეთ

სოციალურ აქტივობებში დაუკავშირდით ვინმეს, ვისაც თქვენი მხარდაჭერა შეუძლია.

დააკვირდით, რა სიგნალს გიგზავნით თქვენი ნერვული სისტემა:

- აჩქარებული გულისცემა
- გახშირებული სუნთქვა
- სოციალური განრიდება
- გაფანტული აზრები
- კუნთების დაჭიმულობა
- უკიდურესი დაღლილობა
- სწრაფი მეტყველება
- მგრძობელობის დაკარგვა
- უძილობა

ავტონომიური ნერვული სისტემის ჰიპერაქტივაციამ შეიძლება, გამოიწვიოს:

- შებრძოლება/გაქცევა/ ზედმეტად დაძაბულობის რეაქცია (სიმპათიკური)
- გაშეშება/უმოდრაობა/ უსუსურობა(პარასიმპათიკური)



გადალახეთ კრიზისი სხვებთან ერთად და ეცადეთ, მოიძიოთ დამატებითი მხარდაჭერა: [traumahealing.org/scope](http://traumahealing.org/scope)



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



**SOMATIC EXPERIENCING®**  
INTERNATIONAL