

SE™ 위기상황 안전조치

SCOPE 위기상황 안전조치 방법은 생리적 스트레스 반응을 안정시키고 위기 극복을 위한 회복탄력성을 키우는데 도움이 됩니다. 최전선 근로자, 위기상황 초기 대응자, 극심한 압박감을 겪고 있는 사람들에게 효과적인 도구가 될 수 있습니다.



SLOW MOTION

속도 늦추기

발바닥 감각을 느끼며
아주 천천히 10걸음 걷기

신경계가 보내는 신호에 주의 기울이기 :

- 심박수 증가
- 얇은 호흡
- 사회적 회피
- 혼란스러운/산만한 생각
- 근육 긴장
- 극심한 피로
- 빠른 말투
- 무감각
- 불면증

CONNECT TO BODY

몸과 연결하기

팔과 발목을 교차하고, 손을 겨드랑이에
넣은 후 머리를 숙이고 호흡하기

자율신경계의 과활성화시 나타날 수 있는 반응들:

- 싸우기/도망가기 / 과긴장 반응(교감신경)
- 얼어붙음/부동/무력감 (부교감신경)

ORIENT 주변 둘러보기

천천히 주변을 둘러보며 색상과 모양 주목하기. 편안한 것에 시선을 두고 잠시 휴식 취하기

PENDULATE 진자운동 하기

몸에서 편안한 곳과 긴장된 곳을 느끼면서 주의를 천천히 '편안함 → 긴장 → 편안함' 으로 옮기기

ENGAGE

사회적으로 연결하기

나를 지지해 줄 수 있는 누군가와 연결하기



도움이 필요할 때 참고하세요 :
traumahealing.org/scope



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



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL