

SE™ MSAADA WA KUREJESHA UTHABITI NA USALAMA KATIKA HALI YA MGOGORO

SCOPE ni Mkakati wa kusaidia mwili unavyojitetea wakati wa tikiso/utata na kuimarisha uthabiti ili kuondoa mgogoro kwa usalama. Mkakati huu ni chombo kikamilifu kinachoweza kutumiwa na wale wawezao kutoa msaada wakati wa mgogoro na matukio ya hatari.



SLOW MOTION

POLE POLE

Chukua hatua 10 kwa utaratibu, jisikilize hisia kwenye unyayo wako.

CONNECT TO BODY

SIKILIZA HISIA YA MWILI WAKO

Panga mikono yako na vifundo vya miguu yako, weka mikono chini ya makwapani, shusha kichwa, na upumue.

ORIENT

ANGALIA PANDE ZOTE POLE POLE

Angalia pande zote polepole, angalia kwa uangalifu rangi na maumbo mbalimbali. Tazama chochote kitakacho kutuliza au ku pumzisha.

PENDULATE

BEMBEA TOKA PANDE MOJA KWENDA PANDE NYINGINE

Jisikilize mwilini upate mahali patulivu, furahia kidogo na halafu gundua mahali penye matata au maumivu mwili na ujisikilize kidogo, halafu kama ikiwa ngumu rudi tena palle patulivu ujisililize kwa amani.

ENGAGE

JISHIRIKISHE

Jishirikishe na wengine. Jishirikishe na mtu anayeweza kukusaidia.

UWE MAKINI NA ALAMA ZA MFUMO WA NEVA:

- Mapigo ya moyo ya juu
- Kupumua kwa kina kifupi
- Kujitenga
- Mafikira yasio mazuri
- Ukakamavu wa misuli
- Uchovu mwingi
- Kuongea kwa haraka
- Kufa ganzi
- Kukosa usingizi

WAKATI MFUMO WA NEVA WA UHURU UNAPOHAMASISHWA, MATOKEO YAKE NI:

- Kupigana/Kutoroka/Shiniki zo la damu (mifumo ya neva ya sympathetic)
- Kufa ganzi/Bila uwezo wa kufanya chochote/kuganda (mifumo ya neva ya parasympathetic)



TUMIA CHOMBO HIKI NA WENGINE AU PATA MSAADA ZAIDI:
traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL