

SE™ PANDUAN STABILISASI DAN PENANGANAN KEAMANAN PSIKOLOGIS

Panduan **SCOPE** dirancang untuk menstabilkan respons stres fisiologis dan membangun resiliensi mental agar individu mampu melewati situasi krisis. Panduan ini akan bermanfaat bagi para pekerja garis depan, petugas tanggap darurat, serta siapa pun yang bekerja di bawah tekanan tinggi.



SLOW MOTION

BERGERAK DENGAN LAMBAT

Berjalan 10 langkah dengan sangat perlahan, rasakan sensasi pada bagian telapak kaki anda.

CONNECT TO BODY

MEMBANGUN HUBUNGAN DENGAN TUBUH

Silangkan lengan dan pergelangan kaki anda, selipkan tangan di bawah ketiak, tundukkan kepala dan bernapaslah.

ORIENT ORIENTASI

Orientasi dan amati lingkungan sekitar secara perlahan, perhatikan warna dan bentuknya. Izinkan pandanganmu tertuju pada sesuatu yang menyenangkan atau menenangkan, seperti penyegaran visual singkat.

PENDULATE PENDULASI

Amati bagian tubuh yang terasa nyaman serta bagian yang terasa tegang atau tidak nyaman. Secara perlahan, alihkan perhatian dari bagian yang nyaman ke bagian yang tegang atau tidak nyaman, lalu kembali ke bagian yang nyaman.

ENGAGE MELIBATKAN DIRI

Berpartisipasi dalam interaksi sosial. Bangun hubungan dengan seseorang yang dianggap mampu memberikan dukungan.

PERHATIKAN SINYAL DARI SISTEM SARAF KITA:

- Detak jantung yang cepat
- Pernapasan pendek
- Menghindari interaksi sosial
- Pikiran yang tidak teratur
- Ketegangan otot
- Kelelahan berat
- Berbicara dengan cepat
- Merasa hampa atau mati rasa
- Insomnia

AKTIVASI TINGGI DARI SISTEM SARAF OTONOM DAPAT MENGAKIBATKAN:

- Respon Melawan (Fight)/ Menghindar (Flight) /Respon ketegangan tubuh yang berlebihan (Sympathetic)
- Diam (Freeze) /Tidak dapat bergerak (Immobility) /Perasaan tidak berdaya (Parasympathetic)



Lakukan hal di atas bersama orang lain atau cari dukungan tambahan:
traumahealing.org/scope



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

**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL