

SE™ POMOČ PRI VZPOSTAVLJANJU STABILNOSTI IN OBČUTKA VARNOSTI V KRIZNIH SITUACIJAH

SCOPE je orodje, ki stabilizira fiziološki odziv na stres in pomaga pri gradnji odpornosti za lažje spoprijemanje s krizno situacijo. To je lahko učinkovita podpora za delavce v prvi liniji krizne situacije, reševalno osebje in ljudi, ki se soočajo z intenzivnim pritiskom.



SLOW MOTION UPOČASNITE GIBANJE

Zelo počasi naredite 10 korakov. Opazujte kakršne koli občutke na podplatih.

CONNECT TO BODY POVEŽITE SE S TELESOM

Prekrižajte roke in gležnje, položite dlani pod pazduhe, sklonite glavo in dihaite.

ORIENT ORIENTIRAJTE SE

Počasi se razglejte naokrog, opazujte barve in oblike. Dopustite, da vaš pogled počiva na nečem prijetnem ali tolažilnem, kot kratek vizualni oddih.

PENDULATE PENDULIRAJTE

Opazite predel sproščenosti v telesu in predel napetosti. Počasi preusmerjajte pozornost med sproščenostjo - napetostjo - sproščenostjo.

ENGAGE POVEŽITE SE Z DRUGIMI

Socialno se vključite. Povežite se z nekom, ki vas lahko podpre.

BODITE POZORNI NA SIGNALE SVOJEGA ŽIVČNEGA SISTEMA:

- pospešen srčni utrip
- plitko dihanje
- socialno izogibanje
- vznemirjujoče misli
- mišična napetost
- huda utrujenost
- hitro govorjenje
- otopelost
- nespečnost

VISOKA AKTIVACIJA AVTONOMNEGA ŽIVČNEGA SISTEMA LAHKO PRIVEDE DO:

- odziv boj/ beg/ povišana vznemirjenost (simpatični živčni sistem)
- zamrznitev/ imobilizacija/ nemoč (parasimpatični živčni sistem)



POJDITE SKOZI TE KORAKE Z
DRUGIMI ALI POIŠČITE DODATNO
PODPORO:

traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL