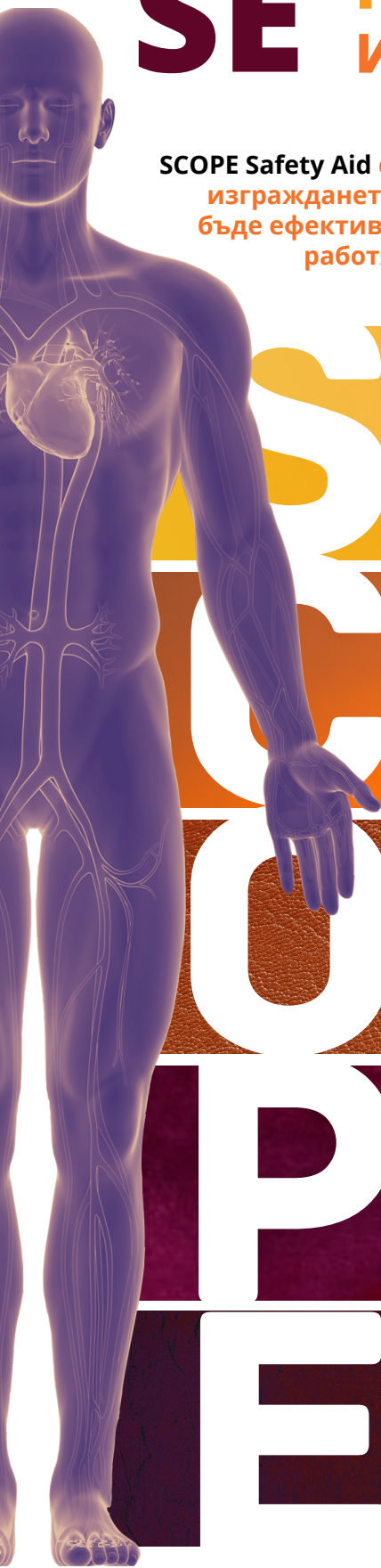


# SE™ ПЪРВА ПОМОЩ В КРИЗА И СЪПКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

SCOPE Safety Aid стабилизира реакцията на физиологичен стрес и помага за изграждането на устойчивост за преминаване през криза. Това може да бъде ефективен инструмент за хора на фронтната линия, за тези, които работят в бърза помощ, и хора, които са под голямо напрежение.



## SLOW MOTION СТЪПВАЙТЕ БАВНО

Направете 10 стъпки много бавно, забелязвайки всякакви усещания в долната част на краката си.

## CONNECT TO BODY СВЪРЖЕТЕ СЕ С ТЯЛОТО

Скръстете ръцете и глезените си, пъхнете ръце под мишниците, отпуснете глава надолу и дишайте.

## ORIENT ОРИЕНТИРАЙТЕ СЕ

Огледайте се бавно, забелязвайки цветовете и форми. Оставете погледа ви да се спре върху нещо приятно или успокояващо, като кратка визуална ваканция.

## PENDULATE МАХАЛО

Забележете място на лекота в тяло си и място на напрежение. Бавно преместете вниманието между лекота - напрежение - лекота.

## ENGAGE ОСЪЩЕСТВЕТЕ КОНТАКТ

Осъществете социален контакт. Свържете се с някой, който може да ви подкрепи.

### Бъдете нащрек за сигнали на нервната система:

- Ускорен пулс
- Плитко дишане
- Избягване на социални контакти
- Натрапчиви мисли
- Напрежение в мускулите
- Тежка умора
- Забързана реч
- Скованост
- Безсъние

### Силно активиране на Автономната нервна система може да доведе до:

- Борба/Бягство/Свърхаактивация (Симпатиков отговор)
- Замръзване/Неподвижност/Безпомощност (Парасимпатиков отговор)



Преминете през SCOPE с други хора или намерете допълнителна подкрепа:  
[traumahealing.org/scope](https://traumahealing.org/scope)



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



**SOMATIC  
EXPERIENCING®**  
INTERNATIONAL