

SE™ HJELP TIL STABILISERING OG TRYGGHET I KRISE

De fem trinnene i **SCOPE** stabiliserer de fysiologiske stressresponser og øker motstandskraften i en krise. Dette er et effektivt verktøy for hjelperen i frontlinjen, for den som kommer først til et ulykkessted og for mennesker som lever under intenst press.



SLOW MOTION SENK TEMPOET

Ta 10 langsomme skritt og merk undersiden av føttene dine.

CONNECT TO BODY KOBLE TIL KROPPEN

Kryss armene over forsiden av kroppen, og plasser hendene innunder armhulene. Bøy hodet, og pust.

ORIENT ORIENTER DEG

Se langsomt rundt deg og legg merke til farger og former. Finn noe behagelig og beroligende å hvile blikket på.

PENDULATE PENDULERE

Legg merke til et område i kroppen som er avslappet og et område som er spent. Flytt oppmerksomheten langsomt fram og tilbake mellom det avslappede og det spente området.

ENGAGE OPPSØK SOSIAL KONTAKT

Oppsøk eller ring noen som kan gi deg følelsesmessig støtte.

VÆR OPPMERKSOM PÅ SIGNALER FRA DET AUTONOME NERVESYSTEMET:

- Økt puls
- Overflatisk pust
- Sosial tilbaketrekking
- Tankespinn
- Muskelspenninger
- Utmattelse
- Taleflom
- Nummenhet
- Søvnløshet

ET HØYAKTIVERT AUTONOMT NERVESYSTEM KAN FØRE TIL:

- Kamp/ flukt/ hyper-responser (Sympatisk)
- Frys - respons - immobilisering, hjelpesløshet og kollaps (Parasympatisk)



GÅ GJENNOM DETTE SAMMEN MED NOEN ELLER FINN EKSTRA STØTTE:
traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®
INTERNATIONAL**