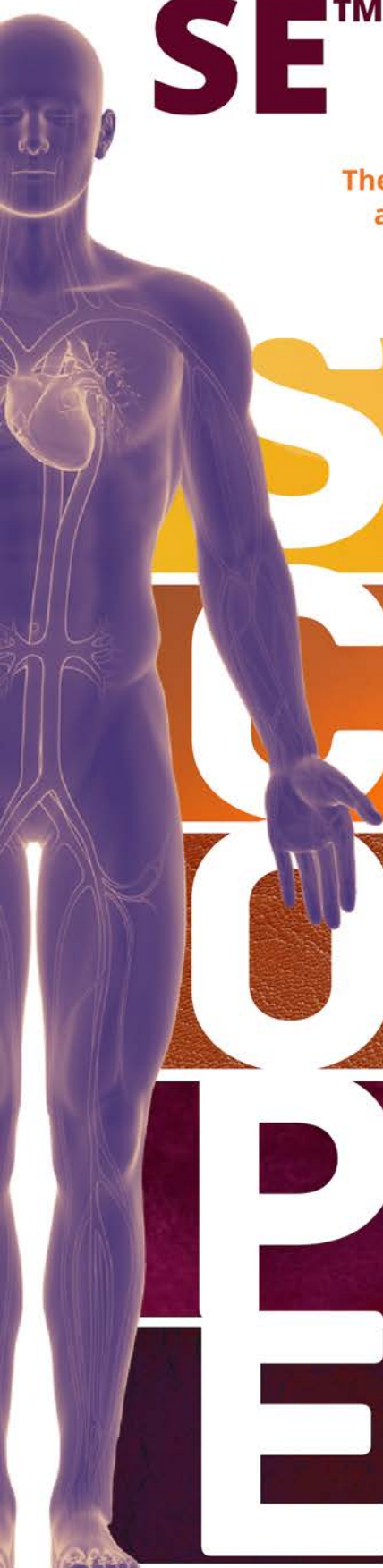


SE™ CRISIS STABILIZATION AND SAFETY AID

The SCOPE Safety Aid stabilizes physiological stress response and helps build resilience to get through crisis. This can be an effective tool for frontline workers, first responders, and people dealing with intense pressure.



SLOW MOTION

Take 10 steps very slowly, noticing any sensations on the bottom of your feet.

CONNECT TO BODY

Cross your arms and ankles, tuck hands under armpits, lower head, and breathe.

ORIENT

Slowly look around, noticing colors and shapes. Let your gaze rest on something pleasant or comforting, like a brief visual vacation.

PENDULATE

Notice a place of ease in the body and a place of tension. Slowly shift attention between ease - tension - ease.

ENGAGE

Engage socially. Connect with someone who can support you.

BE ON THE LOOKOUT FOR SIGNALS FROM OUR NERVOUS SYSTEM:

- Accelerated heart rate
- Shallow breathing
- Social avoidance
- Erratic thoughts
- Muscle tension
- Heavy fatigue
- Rapid speech
- Numbness
- Insomnia

HIGH ACTIVATION OF THE AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM MAY RESULT IN:

- Fight/Flight/Hypertension Response (Sympathetic)
- Freeze/Immobility/Helplessness (Parasympathetic)



WALK THRU IT WITH OTHERS OR FIND ADDITIONAL SUPPORT:

traumahealing.org/scope



CRISIS STABILIZATION AND SAFETY

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



SOMATIC EXPERIENCING® INTERNATIONAL

SE™

AYUDA PARA RESTABLECER LA ESTABILIZACIÓN Y LA SEGURIDAD EN SITUACIONES DE CRISIS

El sistema **SCOPE** ayuda a estabilizar la respuesta fisiológica del estrés y a generar resiliencia para poder superar una crisis. Puede ser una herramienta efectiva para trabajadores que están en primera línea, los que brindan primeros auxilios, y personas que se encuentran sometidos a una gran presión.



SLOW MOTION

RALENTIZA

Da 10 pasos muy lentamente, notando cualquier sensación en la planta de los pies.

CONNECT TO BODY

CONECTA CON EL CUERPO

Cruza los brazos y los tobillos, pon las manos bajo las axilas, deja que la cabeza baje, y respira.

ORIENT ORIENTATE

Mira a tu alrededor lentamente, observando los colores y las formas. Deja que tu mirada descanse sobre algo placentero o agradable, como si fuese una breve vacación visual.

PENDULATE PENDULA

Percibe un lugar en el cuerpo donde sientas bienestar y uno donde sientas tensión. Lentamente pon tu atención primero en la parte donde sientas bienestar, luego donde sientas tensión, y finalmente donde sientas bienestar.

ENGAGE

CONEXIÓN SOCIAL

Relaciónate con otras personas. Conecta con alguien que pueda darte apoyo.

ESTATE PENDIENTE DE LAS SEÑALES DEL SISTEMA NERVIOSO:

- Ritmo cardiaco acelerado
- Respiración superficial
- Evitación social
- Pensamientos intrusivos
- Tensión muscular
- Fatiga intensa
- Habla acelerada
- Entumecimiento
- Insomnio

UNA ALTA ACTIVACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO PUEDE DAR LUGAR A:

- Lucha/Huida/Respuesta de hiperactivación (Simpático)
- Congelación/Inmovilidad/Impotencia (Parasimpático)



PRACTÍCALO CON OTROS O BUSCA APOYO ADICIONAL:
traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

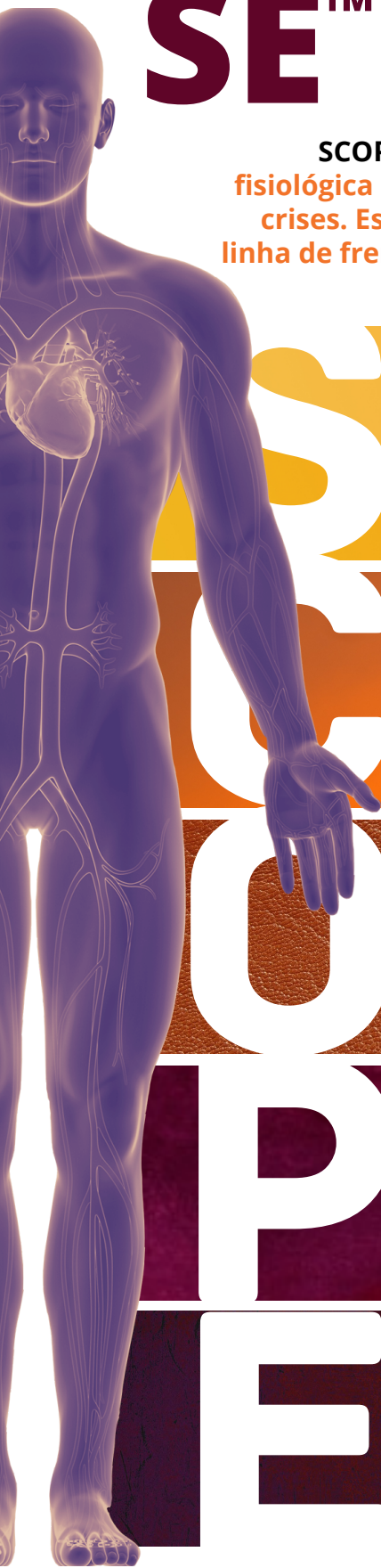
A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL

SE™ APOIO PARA ESTABILIZAÇÃO DE CRISE E SEGURANÇA

SCOPE é uma ajuda para a segurança que estabiliza a resposta fisiológica ao estresse e ajuda a construir resiliência para atravessar crises. Esta pode ser uma ferramenta eficaz para trabalhadores da linha de frente, socorristas e pessoas que lidam com pressão intensa.



SLOW MOTION EM MOVIMENTOS LENTOS

Dê 10 passos muito lentamente, observando qualquer sensação na planta do pé.

CONNECT TO BODY CONECTE-SE AO SEU CORPO

Cruze os braços e tornozelos, ponha as mãos sob as axilas, abaixe a cabeça e respire.

ORIENT ORIENTE-SE

Olhe lentamente em volta, observando cores e formas. Deixe seu olhar descansar em algo agradável ou reconfortante, como um breve período de férias visuais.

PENDULATE PENDULE

Observe um lugar de conforto no corpo e outro lugar de tensão. Alterne sua atenção lentamente entre conforto - tensão - conforto.

ENGAGE CONNECTE-SE

Envolve-se socialmente. Conecte-se com alguém que possa apoiá-lo.

ESTEJA ATENTO AOS SINAIS DO SISTEMA NERVOSO:

- Ritmo cardíaco acelerado
- Respiração superficial
- Evitação social
- Pensamentos erráticos
- Tensão muscular
- Fadiga acentuada
- Discurso rápido
- Entorpecimento
- Insônia

ALTA ATIVAÇÃO DO SISTEMA NERVOSO AUTÔNOMO PODE RESULTAR EM:

- Resposta de Luta/Fuga/Alta Tensão (Simpático)
- Congelamento/Imobilidade/Desamparo (Parasimpático)



PRATIQUE ISTO JUNTO COM OUTROS OU ENCONTRE APOIO ADICIONAL:

traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

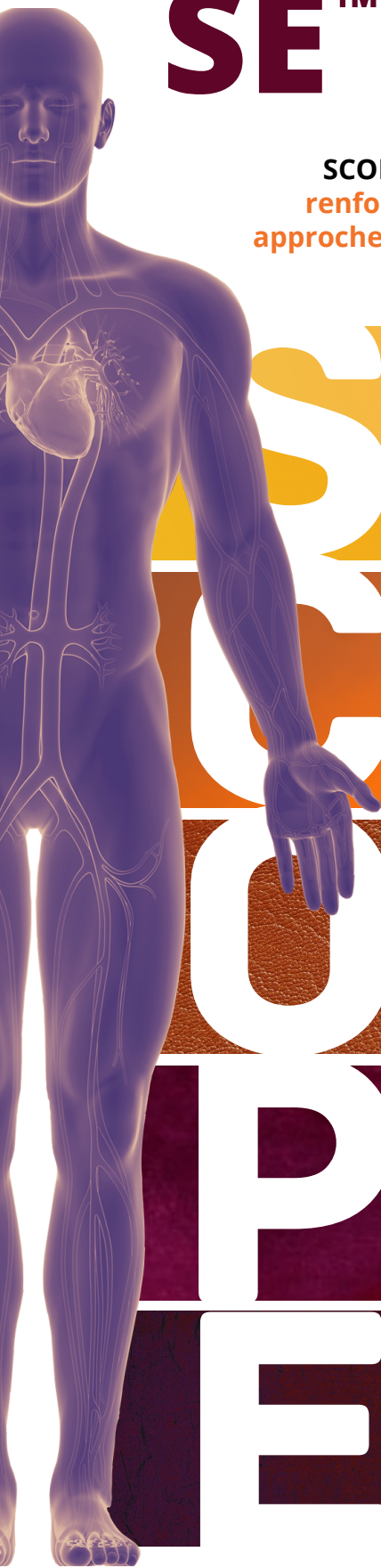
A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL

SE™ AIDE À LA STABILISATION ET À LA SÉCURISATION EN SITUATION DE CRISE

SCOPE aide à stabiliser la réponse de stress physiologique et à renforcer les capacités de résilience en situation de crise. Cette approche peut être utile aux intervenants de première ligne et aux personnes soumises à de fortes pressions.



SLOW MOTION DES MOUVEMENTS LENTS

Faites 10 pas, très lentement, et prêtez attention aux sensations provenant de la plante de vos pieds.

CONNECT TO BODY CONNEXION AU CORPS

Croisez les bras et les chevilles, mettez les mains sous les aisselles, baissez la tête et respirez.

ORIENT ORIENTATION

Regardez lentement autour de vous, en prêtant attention aux couleurs et aux formes. Laissez votre regard se poser sur quelque chose d'agréable ou de réconfortant, pour un bref repos visuel.

PENDULATE PENDULATION

Prenez conscience d'un point du corps relâché et d'un point de tension. Déplacez lentement votre attention entre relâchement - tension - relâchement.

ENGAGE ENGAGEMENT

Favorisez les interactions sociales. Prenez contact avec quelqu'un qui peut vous aider.

RESTEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE SYSTÈME NERVEUX :

- Accélération des battements du cœur
- Respiration superficielle
- Évitement social
- Pensées erratiques
- Tensions musculaires
- Profonde fatigue
- Élocution rapide
- Apathie
- Insomnie

UNE FORTE ACTIVATION DU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME PEUT ENTRAÎNER :

- Réaction de lutte/ fuite/hyperactivation (branche orthosympathique)
- Réaction de blocage/ immobilité/impuissance (branche parasympathique)



SUIVEZ LES ÉTAPES DU SCOPE
OU TROUVEZ UNE AIDE
COMPLÉMENTAIRE :
traumahealing.org/scope



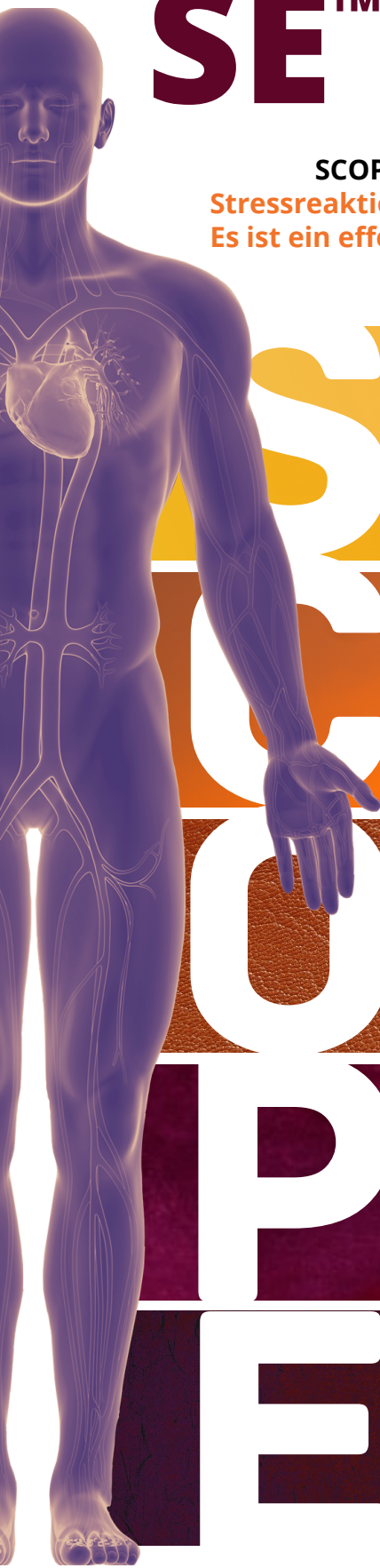
**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**
A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL

SE™ HILFE FÜR STABILISIERUNG UND SICHERHEIT IN KRISENFÄLLEN

SCOPE gibt Sicherheit, sorgt für Stabilisierung bei körperlichen Stressreaktionen und fördert Belastbarkeit, um Krisen zu überstehen. Es ist ein effektives Hilfsmittel für Einsatzkräfte, Ersthelfer*innen und alle, die unter großem Druck stehen.



SLOW MOTION LANGSAM GEHEN

Gehe ganz langsam 10 Schritte und nimm dabei alle Empfindungen an deinen Fußsohlen wahr.

CONNECT TO BODY MIT DEM KÖRPER VERBINDEN

Verschranke die Arme, überkreuze die Fußknöchel, stecke die Hände unter die Achseln, senke den Kopf und atme.

ORIENT ORIENTIEREN

Schau dich langsam um und nimm Farben und Formen wahr. Lass deinen Blick auf etwas Angenehmem oder Wohltuendem ruhen - eine Art kurze visuelle Erholung.

PENDULATE PENDELN

Nimm einen Bereich der Gelassenheit sowie einen Bereich der Anspannung in deinem Körper wahr. Lenke deine Aufmerksamkeit langsam von der Gelassenheit zur Anspannung - und wieder zur Gelassenheit.

ENGAGE VERBINDUNG AUFNEHMEN

Nimm Kontakt zu jemandem auf, der dich unterstützen kann.

ACHTE AUF DIESE SIGNALE DES NERVENSYSTEMS:

- Beschleunigte Herzfrequenz
- Flaches Atmen
- Vermeiden sozialer Interaktionen
- Sprunghafte Gedanken
- Verspannte Muskeln
- Starke Erschöpfung
- Beschleunigtes Sprechtempo
- Gefühl der Benommenheit
- Schlaflosigkeit

EINE ERHÖHTE AKTIVIERUNG DES VEGETATIVEN NERVENSYSTEMS KANN ZUR FOLGE HABEN:

- Kampf-/Fluchtreaktion/
Bluthochdruck
(Sympathikus)
- Erstarren/
Bewegungsunfähigkeit/
Hilflosigkeit (Parasympathikus)



VERBINDE DICH MIT ANDEREN
ODER NIMM ZUSÄTZLICHE HILFE IN
ANSPRUCH:

traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL