

SCOPE

讓自己與他人身心安頓的方法

突如其來的意外，可能讓您心神不寧、焦慮或想起過去的創傷經驗，提供以下簡易的方法讓您參考，重新在混亂中找到安心，若焦慮狀況持續，建議您尋找心理專業人士求助。



slow down

慢下來 最主要是感受腳底，慢慢地走，踩在地上，感覺身體的重量，如何落在腳掌，慢慢地感覺。



connect to body

與身體連結 將左右兩手交叉，夾在腋下，左右兩腳的腳踝部份也交叉輕鬆的放在地上。放著，接下來會開始自然慢慢地深呼吸。讓呼吸來，不要刻意控制。



orient

定向 開始慢慢轉動脖子，從最左看到右邊，在從右邊看到左邊，慢慢一邊看一邊在心中描述看到什麼，最後讓眼神停留在舒緩的物品或對象身上。

Pendulate

擺盪 去感知身體哪裡緊繃不適，與哪裡比較舒服；讓覺知擺盪在兩者之間，例如肩膀緊繃，但大腿放鬆，那就把注意力放在大腿，不評價專一有效地觀察大腿，再不評價專一有效地觀察肩膀。讓注意力自由在身上的部位轉移，記得一樣速度是慢慢擺盪的。



Engage

投入友善的互動之中 與友善的人說說話，抱一抱，握握手，感覺一下彼此的溫度，去感覺自己是安全的。



小提醒

這些步驟每一步都可做三到五分鐘，請不要急，一定要慢慢地，安穩的效果才會好。