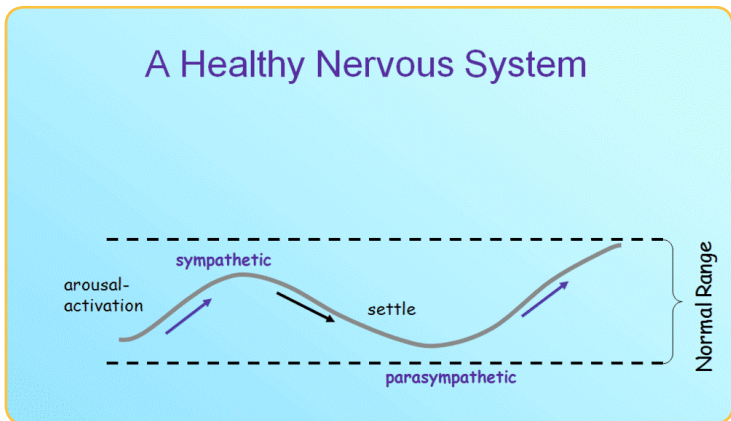


LA TEORIA DI RIFERIMENTO

# Le risorse del corpo per gestire lo stress

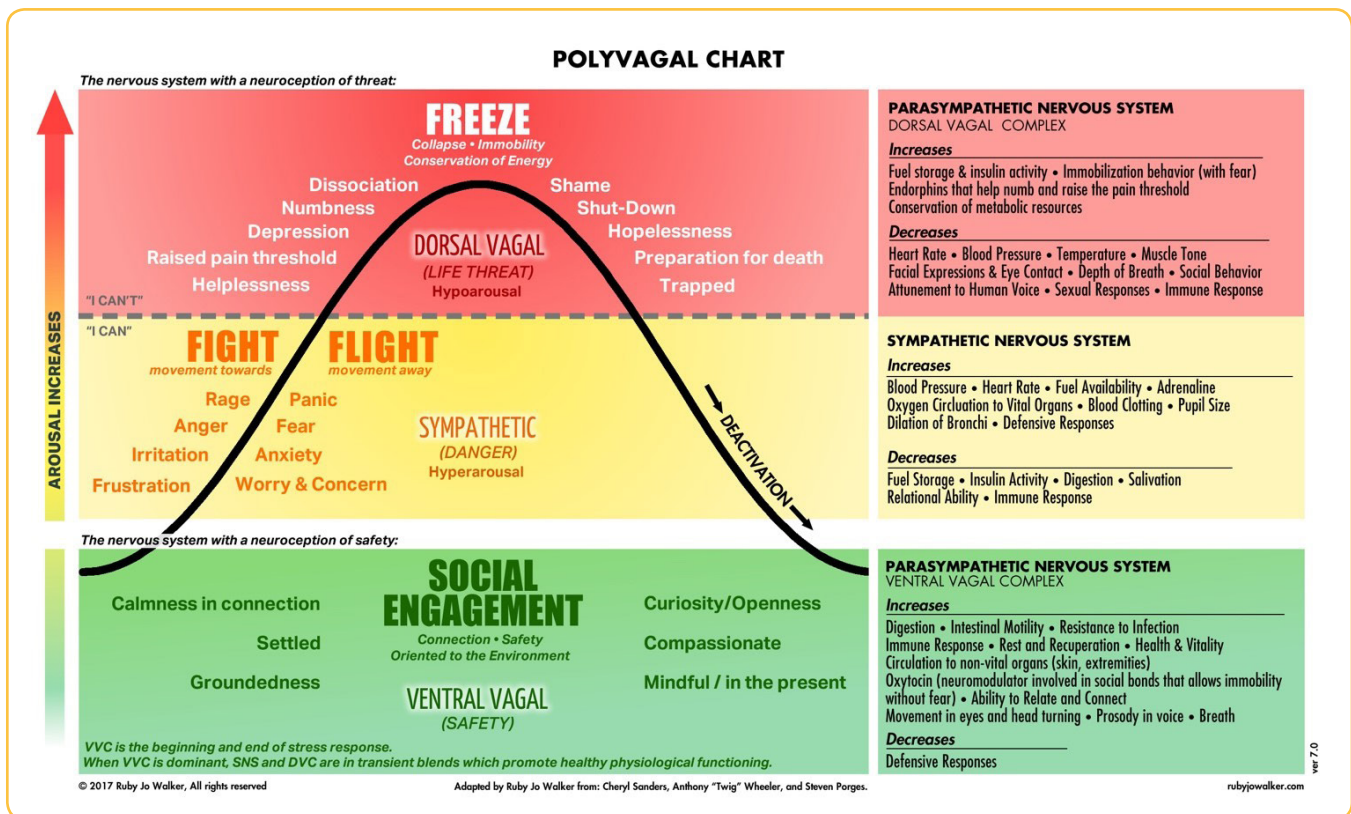


In condizioni di relativa tranquillità e sicurezza il nostro sistema nervoso autonomo fluisce in modo ciclico, mantenendo il nostro organismo all'interno della zona di comfort, dove si sperimentano tranquillità e serenità, dove ci si sente comodi e rilassati.

Quando siamo stressati il corpo ha una serie di reazioni fisiologiche che ci fanno capire che l'attivazione sale...accelera il battito cardiaco, la respirazione diventa superficiale, si tendono i muscoli, la pelle diventa pallida e fresca.

Di fronte ad uno stimolo stressante, l'aumento di attivazione mobilita le risposte di lotta e fuga.

Quando lo stimolo diventa troppo grande da gestire, accadono tutta una serie di reazioni che portano l'organismo fuori dall'area di comfort, oltre la soglia di tolleranza dentro la quale siamo in grado di gestire da soli la nostra attivazione: di fronte ad uno stimolo sopraffacente, se non possiamo scappare o lottare, ci congeliamo!



# 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.



S  
C  
O  
P  
E

## SLOW DOWN

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](https://traumahealing.org/scope)

**SomaticExperiencing**  
TRAUMA INSTITUTE

## La cassetta degli attrezzi

### Tendo e distendo

Ci sono esercizi che, in un gioco di tensione/distensione, aiutano a rilasciare le tensioni. Quando volontariamente faccio un lavoro per portare ancora più tensione e poi lascio andare, nel momento in cui mollo, sta abbassandosi l'attivazione.

### Respiro

Poiché la parte del sistema nervoso che riduce l'attivazione ha molto a che fare col respiro, gli esercizi per sbloccare il diaframma offrono risultati immediati.

### Sento

Per abbassare l'attivazione si può lavorare con le sensazioni, attraverso una serie di passaggi che "ingaggiano" la parte del cervello che si accende quando c'è una minaccia.

Come?

- **Rallento** (slow down);
- **Porto la consapevolezza** al corpo in relazione agli elementi che concorrono al senso di stabilità e centratura (connect to body);
- **Mi oriento nello spazio**, per notare colori e forme, qualcosa di piacevole e confortevole, o catturare i suoni dell'ambiente che rilassano (orient);
- **Sposto l'attenzione** da zone di confort e piacevolezza a zone di tensione nel corpo (pendulate);
- **Cerco qualcuno** con cui parlare e da cui farmi accogliere nei momenti di difficoltà.

### Integro

Per far tesoro dell'esperienza, darle un significato e farla diventare consapevolezza, è importante trovare le parole per raccontarla. Il diario di bordo ti aiuterà a raccontare la tua storia.

---

**Invia i materiali al 375 568 2170**

Per ricevere **consulenza psicologica** contatta il **375 568 2171**

Per **informazioni** scrivi una email a [oasi@ilcalabrone.org](mailto:oasi@ilcalabrone.org)

**Collegati a OASI [giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi](http://giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi)**