

संकट सहिष्णुता के लिए TIPP कौशल

जब भावनाएं अभिभूतकारी हों (8/10 या अधिक), तेजी से अपनी उत्तेजना कम करने और अपनी शारीरिक रसायन शास्त्र को शारीरिक रूप से बदलने के लिए TIPP कौशल का उपयोग करें।



तापमान छुकाएं

तापमान

अपने चेहरे पर ठंडा पानी छिड़कें या एक बर्फ पैक रखें। यह आपकी हृदय गति को धीमा करने के लिए 'स्तनधारी गोताकारी प्रतिक्षिप्ति' को ट्रिगर करता है।



तीव्र गतिविधि

तीव्र व्यायाम

संग्रहीत तनाव ऊर्जा को जलाने के लिए 20 मिनट की उच्च-तीव्रता गतिविधि (jumping jacks, दौड़ना, नृत्य) में भाग लें।



अपनी सांस की गति बनाएं

गति सांस लेना

अपनी श्वास को धीमा करें। अपने पैरासिम्प्यैथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करने के लिए 4 सेकंड तक सांस लें और 6 या 8 सेकंड तक सांस छोड़ें।



प्रगतिशील रिहाई

युग्मित मांसपेशी आराम

सांस लेते समय एक मांसपेशी समूह को तनाव दें, फिर छोड़ें और सांस छोड़ते समय आराम की सनसनी महसूस करें।



Pro Tip: Use TIPP skills as a *bridge*. They are designed to bring your arousal down just enough so you can start using other coping skills like the STOP skill or a Thought Record.