

# 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 झुकाएं तापमान

अपने चेहरे पर ठंडा पानी छिड़कें या एक बर्फ पैक रखें। यह आपकी हृदय गति को धीमा करने के लिए 'स्तनधारी गोताकारी प्रतिक्रिया' 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 पैरासिम्पैथेटिक 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.