

TIPP-vaardigheden voor Distresstolerantie

Wanneer emoties overweldigend zijn (8/10 of hoger), gebruik TIPP-vaardigheden om je lichaamschemie fysiek te veranderen en je opwindingsnel te verlagen.



VERANDER DE TEMPERATUUR

Temperatuur

Sprenkel koud water in je gezicht of houd een icepack. Dit activeert de 'Zoogdier Duikreflex' om je hartslag te verlagen.



INTENSIEVE ACTIVITEIT

Intensieve Oefening

Doe 20 minuten aan high-intensity activiteit (jumping jacks, rennen, dansen) om opgeslagen stress-energie te verbranden.



PAS JE ADEMHALING AAN

Geforceerde Ademhaling

Vertraag je ademhaling. Adem 4 seconden in en 6 of 8 seconden uit om je parasympathische zenuwstelsel te activeren.



PROGRESSIEVE LOSLATING

Gepaarde Spierontspanning

Span een spiergroep aan terwijl je inademt, laat dan los en merk de sensatie van ontspanning terwijl je uitademt.



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.