

痛苦耐受的TIPP技能

当情绪无法承受时（8/10或更高），使用TIPP技能来物理性地改变您的身体化学成分并快速降低兴奋度。



改变温度

温度

用冷水洗脸或敷冰袋。这会触发'哺乳动物潜水反射'来减缓您的心率。



剧烈活动

剧烈运动

进行20分钟高强度活动（开合跳、跑步、跳舞）以燃烧储存的压力能量。



调整您的呼吸

节律呼吸

减慢您的呼吸。吸气4秒，呼气6或8秒以激活您的副交感神经系统。



渐进释放

配对肌肉放松

吸气时收紧肌肉群，然后放松并在呼气时感受放松的感觉。



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.