

1. Escute

Diga-me o que aconteceu (considere caminhando enquanto conversam sobre o incidente)

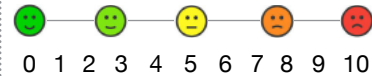
2. Nomeie

A medida em que você pensa sobre o incidente, quais são seus pensamentos sobre isso?

- [] Eu irei morrer
- [] Eu estou sobrecarregado
- [] Eu não consigo lidar com isso/dar conta
- [] É minha culpa
- [] Eu deveria ter feito algo
- [] Eu sou um fracasso
- [] Eu sou uma má pessoa
- [] _____

3. Meça/Identifique

Quanto chateado você está?
(0= nada, 5 = um pouco, 10 = demais)



4. Prefira

Como você preferiria lidar com isso?

- [] Acabou, eu sobrevivi
- [] Eu consigo superar isso
- [] Eu fiz o melhor que pude
- [] Eu estou bem/okay
- [] Eu sou bom o suficiente
- [] Outro

5. Valide

Quanto você sente que isso é válido agora?
(1= totalmente falso a 7= totalmente verdadeiro)



6. Sugira

Rápidos movimentos oculares parecem ajudar a reduzir a vividez e perturbação/desconforto do incidente

7. Permita

Você está disposto a tentar?

8. Explique

Enquanto você pensa no incidente e sua perturbação, farei uma série de movimentos oculares. Quando eu parar, vou perguntar o quanto isso te incomoda, então farei outra série de movimentos oculares. Continuaremos fazendo isso até que a perturbação pare de cair (abaixar na escala de medida). Em seguida iremos fortalecer o como você prefere lidar com isso. Depois, falaremos sobre outras maneiras com as quais você pode lidar com isso.

1. Escute

Diga-me o que aconteceu (considere caminhando enquanto conversam sobre o incidente)

2. Nomeie

A medida em que você pensa sobre o incidente, quais são seus pensamentos sobre isso?

- [] Eu irei morrer
- [] Eu estou sobrecarregado
- [] Eu não consigo lidar com isso/dar conta
- [] É minha culpa
- [] Eu deveria ter feito algo
- [] Eu sou um fracasso
- [] Eu sou uma má pessoa
- [] _____

3. Meça/Identifique

Quanto chateado você está?
(0= nada, 5 = um pouco, 10 = demais)



4. Prefira

Como você preferiria lidar com isso?

- [] Acabou, eu sobrevivi
- [] Eu consigo superar isso
- [] Eu fiz o melhor que pude
- [] Eu estou bem/okay
- [] Eu sou bom o suficiente
- [] Outro

5. Valide

Quanto você sente que isso é válido agora?
(1= totalmente falso a 7= totalmente verdadeiro)



6. Sugira

Rápidos movimentos oculares parecem ajudar a reduzir a vividez e perturbação/desconforto do incidente

7. Permita

Você está disposto a tentar?

8. Explique

Enquanto você pensa no incidente e sua perturbação, farei uma série de movimentos oculares. Quando eu parar, vou perguntar o quanto isso te incomoda, então farei outra série de movimentos oculares. Continuaremos fazendo isso até que a perturbação pare de cair (abaixar na escala de medida). Em seguida iremos fortalecer o como você prefere lidar com isso. Depois, falaremos sobre outras maneiras com as quais você pode lidar com isso.

9. Pare

Pare-me se algo diferente em relação ao incidente, vier à sua mente.

10. Proceso

1. Pense no incidente
2. Faça 10 (dez) movimentos bilaterais (MBL's)
3. Respire, pense no incidente e diga o quanto perturbação está, de 0 a 10
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Siga com isso: 10 (dez) MBL's
5. Repita fases 1 a 4 até a perturbação não mais baixar
6. Quando a perturbação parar de baixar, prossiga para fase 11 - Fortaleça

11. Fortaleça

1. Pense no incidente e seus pensamentos preferidos e diga o quanto verdadeiro você sente isso agora?
1 2 3 4 5 6 7
2. Como você se sente agora?
3. Repita fases 2 a 3 até que os pensamentos preferidos não mais subirem
1 2 3 4 5 6 7
4. Quando os pensamentos preferidos não mais subirem, prossiga para fase 12 - Planeje

12. Planeje

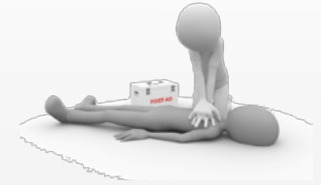
1. Imagine como você irá lidar com isso/essas coisas, quando surgirem
2. 10 (dez) MBL's
3. Repita 10 MBL's, o quanto de vezes que novas ideias surgirem

13. Feche

1. Ensine
Planeje outras opções de ajuda e serviços de suporte quando/se necessário:
 - Psicoterapia
 - Outra opção/encaminhamento
2. Parabenzie pelo trabalho que fizeram e conquistaram.

Protocolo de incidente de trauma agudo

A-TIP™
Acute Traumatic Incident Processing



The
CPR
of Psychological Trauma

Developed by
Roy Kiessling

9. Pare

Pare-me se algo diferente em relação ao incidente, vier à sua mente.

10. Proceso

1. Pense no incidente
2. Faça 10 (dez) movimentos bilaterais (MBL's)
3. Respire, pense no incidente e diga o quanto perturbação está, de 0 a 10
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Siga com isso: 10 (dez) MBL's
5. Repita fases 1 a 4 até a perturbação não mais baixar
6. Quando a perturbação parar de baixar, prossiga para fase 11 - Fortaleça

11. Fortaleça

1. Pense no incidente e seus pensamentos preferidos e diga o quanto verdadeiro você sente isso agora?
1 2 3 4 5 6 7
2. Como você se sente agora?
3. Repita fases 2 a 3 até que os pensamentos preferidos não mais subirem
1 2 3 4 5 6 7
4. Quando os pensamentos preferidos não mais subirem, prossiga para fase 12 - Planeje

12. Planeje

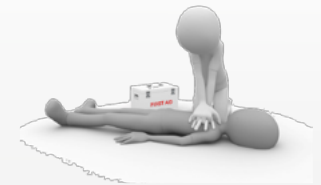
1. Imagine como você irá lidar com isso/essas coisas, quando surgirem
2. 10 (dez) MBL's
3. Repita 10 MBL's, o quanto de vezes que novas ideias surgirem

13. Feche

1. Ensine
Planeje outras opções de ajuda e serviços de suporte quando/se necessário:
 - Psicoterapia
 - Outra opção/encaminhamento
2. Parabenzie pelo trabalho que fizeram e conquistaram.

Protocolo de incidente de trauma agudo

A-TIP™
Acute Traumatic Incident Processing



The
CPR
of Psychological Trauma

Developed by
Roy Kiessling