

Abilità TIPP per la Tolleranza al Distress

Quando le emozioni sono travolgenti (8/10 o superiori), usa le abilità TIPP per cambiare fisicamente la chimica del tuo corpo e abbassare rapidamente l'eccitazione.



VARCA LA TEMPERATURA

Temperatura

Spruzza acqua fredda sul viso o tieni un impacco di ghiaccio. Questo attiva il 'Riflesso di Immersione Mammifero' per rallentare la frequenza cardiaca.



ATTIVITÀ INTENSA

Esercizio Intenso

Impegnati in 20 minuti di attività ad alta intensità (jumping jacks, corsa, danza) per bruciare l'energia di stress accumulata.



RITMA IL TUO RESPIRO

Respirazione Rhythmica

Rallenta la respirazione. Inspira per 4 secondi e espira per 6 o 8 secondi per attivare il sistema nervoso parasimpatico.



RILASCIO PROGRESSIVO

Rilassamento Muscolare Accoppiato

Tendi un gruppo muscolare inspirando, poi rilascia e nota la sensazione di relax espirando.



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.