

# 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.