



Հոգեբանական աջակցություն
Գործնական ուղեցույց
2023

Յուրաքանչյուր մարդ կարող է հայտնվել էքստրեմալ իրավիճակում: Ուստի մենք՝ Ռուսաստանի ԱԻՆ հոգեբաններս, որոշեցինք կիսվել հոգեբանական աջակցության պարզ և արդյունավետ մեթոդներով, որոնք կարող են օգնել ձեզ և ձեր հարազատներին ճգնաժամային իրավիճակներում:

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ

Մա միջոցների համակարգ է, որը թույլ է տալիս հոգեբանական կրթություն չունեցող մարդկանց օգնել իրենց և շրջապատին հաղթահարելու հոգեբանական ռեակցիաները:

Մարդը, հայտնվելով արտակարգ իրավիճակում, ուժեղ հուզական ցնցում է ապրում, քանի որ նրա սովորական "նորմալ" կյանքը մի ակնթարթում փոխվել է :

Գտնվելով այս վիճակում, մարդը միշտ չէ, որ կարող է ինքնուրույն հաղթահարել ամենաուժեղ զգացմունքները, որոնք այդ պահին գերակշռում են նրա մոտ: Դա կարող է լինել վախ, և զայրույթ, և վիրավորանք, կորստի սուր և անելանելի վիճակ և անհանգստություն, հուսահատություն և կորստի ամենասուր զգացողություն: Այդ իսկ պատճառով այդքան կարևոր է աջակցել և օգնել նրան գտնելու ուժ և քաջություն ապրելու համար:

Օգնելու ձգտում

սա ցանկացած մարդու բնական ցանկությունն է, ժամանակին օգնության ձեռք մեկնելը կարող է օգնել մարդուն հաղթահարել իր կյանքի ամենասարսափելի իրադարձությունները: Էքստրեմալ իրավիճակում հայտնված անձը գտնվում է հատուկ վիճակում և կարիք ունի հոգեբանական օգնության և աջակցության:

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հիշեք. տուժած անձը կարող է բժշկական օգնության կարիք ունենա:



Պետք է համոզվել, որ անձը չունի ֆիզիկական վնասվածքներ կամ առողջական սուր խնդիրներ:

Ցույց տվեք առաջին օգնություն: Անհրաժեշտության դեպքում զանգահարեք բժշկի կամ շտապօգնություն կանչեք:

Մտածեք ձեր սեփական անվտանգության մասին:

Հարգեք այն մարդուն, ում ցանկանում եք օգնել, նրա վիճակը, նրա արժեքները և իրավիճակին արձագանքելունրա իրավունքը, այնպես, ինչպես ինքն է արձագանքում:



Իրական գնահատեք ձեր վիճակը և ձեր սեփական ուժերը, նախքան որոշում կայացնելը, որ կարող եք և պատրաստ եք օգնել նրան:

Օգտագործեք միայն այն մեթոդները, որոնք վստահ եք, որ կարող եմ օգնել և չեմ վնասի:

ԱՆԹՈՒՅԼԱՏՐԵԼԻ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



Մի փորձեք օգնել մարդուն, եթե վստահ չեք ձեր անվտանգության վրա:



Մի գերազնահատեք ձեր կարողությունները և անհրաժեշտության դեպքում դիմեք տվյալ պրոֆիլի մասնագետին:



Եթե դուք զգում եք, որ պատրաստ չեք օգնելու մարդուն ևնա ձեզ վախ է ներշնչում կամ նրա հետ խոսելը հաճելի չէ, մի արեք դա:

Իմացեք, որ սա նորմալ ռեակցիա է, և դուք դրա իրավունքն ունեք: Մարդն անագնավությունը զգում է կեցվածքից, ժեստերից և ինտոնացիաներից և ուժով օգնելու փորձը անարդյունավետ կլինի:



Մի խաբեք մարդուն և մի՛ տվեք նրան կեղծ հույսեր: Մի շահարկեք մարդուն կամ իրավիճակը ինչ որ օգուտ ստանալու համար:

Հիստերիկ ռեակցիա

Նա կարող է գոռալ, ձեռքերը թափահարել, միաժամանակ լացել : Հիստերիան միշտ տեղի է ունենում հանդիսատեսի ներկայությամբ:

Հիստերիկ ռեակցիան - դա այն եղանակներից մեկն է, որով մեր հոգեկանը արձագանքում է տեղի ունեցած ծայրահեղ իրադարձություններին: Այս ռեակցիան շատ էներգիա է ծախսում, ինչպես նաև ուրիշներին "վարակելու" հատկություն ունի:

Օգնություն տուժածին



Փորձեք հեռացնել հանդիսատեսներին և տուժածի ուշադրությունը հրավիրեք ձեր վրա: Որքան քիչ հանդիսատես լինի, այնքան ավելի արագ կդադարի հիստերիկ ռեակցիան:

Եթե անհնար է հեռացնել հանդիսատեսներին, փորձեք դառնալ ամենաուշադիր ունկնդիրը, աջակցություն ցուցաբերեք մարդուն, լսեք, այո-ներ ասեք, գլխով համաձայնության շարժումներ արեք:



Նվազեցրեք ձեր խոսքի ակտիվությունը (խոսած բառերի քանակը): Եթե խոսում եք, ապա օգտագործեք կարճ, պարզ արտահայտություններ՝ դիմելով անձին անունով: Եթե ձեր խոսքերով, հայտարարություններով, դիտողություններով «չկերակրեք» այս ռեակցիան, ապա 10-15 րոպե հետո այն կգնա նվազման:

Հիստերիայից հետո ուժերի անկում է տեղի ունենում, ուստի անհրաժեշտ է մարդուն տալ հանգստանալու հնարավորություն:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՔԵԶ



Նման վիճակում շատ դժվար է ինքն իրեն ինչ-որ բանով օգնել, քանի որ այդ պահին մարդը գտնվում է ծայրահեղ հուզական վիճակում և վատ է հասկանում թե ինչ է կատարվում իր հետ և իր շուրջ:



Եթե ձեզ մոտ միտք է առաջանում, թե ինչպես դադարեցնել հիստերիան, դա արդեն առաջին քայլն է այն դադարեցնելու ճանապարհին:

Այդ դեպքում կարելի է ձեռք առնել հետևյալ միջացները. Հեռանալ «հանդիսատեսներից», կատարվածը տեսած վկաներից, մենակ մնալ:



Լվացվել սառցաջրով-դա կօգնի ուշքի գալ:
Կատարել շնչառական վարժություններ՝ շնչեք, պահեք շունչը 1-2 վայրկյան, դանդաղ արտաշնչեք քթով, պահեք ձեր շունչը 1-2 վայրկյան, դանդաղ շնչեք և այդպես, մինչև այն պահը, երբ կստացվի հանգստանալ:

ԱՆԹՈՒՅԼԱՏՐԵԼԻ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



Մի կատարեք անսպասելի գործողություններ (հարված այտին, ջուր լցնել, թափահարել մարդուն):

Մարդու հետ ակտիվ երկխոսության մեջ մի մտեք նրա ասածների համար, մի վիճեք այնքան ժամանակ, քանի դեռ այդ ռեակցիան չի անցել: Պետք չէ ենթադրել, որ մարդը դա անում է միտումնավոր՝ ուշադրություն գրավելու համար:

Մի ասեք շարժուն արտահայտություններ՝ "հանգստացիր", "քեզ հախքի", "այդպես չի կարելի":

Հիշեք, հիստերիկ ռեակցիաները- դա աննորմալ հանգամանքների նորմալ ռեակցիա է:

Ագրեսիվ ռեակցիա կամ գայրույթ, չարություն

Մա ակտիվ էներգիայի սպառման ռեակցիա է, որը կարող է լինել մի քանի տեսակի՝ վերբալ (խոսքով, անձը սպառնալիքի խոսքեր է ասում) և ոչ վերբալ (անձը կատարում է ագրեսիվ գործողություններ):

Ծայրահեղ իրավիճակն այն իրավիճակն է, երբ սովորական ապրելակերպը հանկարծակի և զգալիորեն խաթարվում է, հետևաբար ցանկացած մարդ իրավունք ունի նման իրավիճակում չարություն, գայրույթ և գրգռվածություն զգալ:

Նման իրավիճակում դուք կարող եք օգնել մարդուն հաղթահարել հույզերի տարափը, իր գայրույթը և արժանապատվորեն վերապրել այն փորձությունները, որոնք նրան բաժին են հասել:

Զայրույթ- սա ավելի էմոցիոնալ «վարակիչ» ռեակցիա է, քան հիստերիկան: Եթե դա ժամանակին չդադարեցվի, ապա ինչ-որ պահի այն կարող է մասսայական դառնալ: Ծատ մարդիկ, ովքեր զգացել են այսպիսի ռեակցիա, հետո զարմացել են, թե ինչպես դա կարող էր պատահել իրենց հետո:)

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՏՈՒԺԱԾԻՆ

Զայրույթի արձագանքը կարող է վտանգավոր լինել հենց իր անձի և շրջապատի համար-համոզվեք անվտանգության մեջ ձեռնարկեք միջոցներ այն ապահովելու համար:



Երկխոսության մեջ մտնելով մարդու հետ, ով ագրեսիվ է ցուցաբերում, խոսեք ավելի կամաց, դանդաղ և հանգիստ քան ինքը:

Խոսեք հանգիստ, աստիճանաբար իջեցրեք տենսյոր և ձայնի բարձրությունը:

Անձին դիմեք անունով, տվեք հարցեր, որոնք կօգնեն նրան ձևակերպել և հասկանալ այս իրավիճակի համար իր պահանջները: «Լենա, ինչ եք կարծում, որն պետք է անենք առաջինը, խոսենք բժշկի հետ, թե զանգահարենք ձեր հարազատներին»:

:Մարդուն աջակցելու համար ընդունեք նրա այս ռեակցիայի իրավունքը և այն , որ այն ուղղված է ոչ թե ձեզ կամ շրջապատին, այլ հանգամանքներին:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՔԵԶ

Փորձեք խոսել ձեր զգացմունքների մասին ուրիշ մարդու հետ՝ ասելով դրանք և նշելով պատճառը. «Ես զայրացած եմ, որովհետև չեմ հասկանում, թե ինչ անել հետո»:

».



Ընդմիջում վերցրեք. դանդաղ հաշվեք մինչև 10-ը, կենտրոնացեք շնչառության վրա և մի քանի դանդաղ խորը շունչ քաշեք, մի քանի անգամ սեղմեք և թուլացրեք ձեր ափերը, կենտրոնացրեք ձեր ուշադրությունը որևէ առարկայի վրա:

Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություն տվեք ձեզ :

Աշխատեք չկայացնել կարևոր որոշումներ, մինչև չհանգստանաք:

ԱՆԹՈՒՅԼԱՏՐԵԼԻ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



Չի կարելի մտածել, որ ագրեսիա ցուցաբերող մարդը, բնավորությամբ չար է: Չայրույթը-աննորմալ իրադրությունների նորմալ ռեակցիա է, այդպես է մարդը արտահայտում իր էմոցիոնալ ցավը:



Մի փորձեք վիճաբանել մարդուն կամ համոզել նրան, նույնիսկ եթե կարծում եք, որ նա սխալ է:



Մի սպառնացեք կամ վախեցրեք:



Ապատիա

Մա մարդու ընդհանուր հուզական, վարքային և ինտելեկտուալ ակտիվության նվազման ռեակցիա է:

Հաճախ, երբ մարդը հայտնվում է էքստրեմալ իրավիճակում, դա նրա համար այնքան ծանր փորձություն է, որ նա չի կարողանում անմիջապես գիտակցել կատարվածը, իսկ ապատիան այս դեպքում գործում է որպես հոգեբանական անզգայացում:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՏՈՒԺԱԾԻՆ



Եթե հնարավոր է թողեք, որ նման ռեակցիա տեղի ունենա, փորձեք մարդու համար սպասելիել այնպիսի պայմաններ, որոնցում նա կարող է հանգստանալ: Երբ մենք թողում ենք, որ արձագանքը կայանա, դա թույլ կտա նրան իր համար ընդունելի ձևով հասկանալ կատարվածը:

Եթե ինչ-ինչ պատճառներով դա անհնար է, ապա պետք է օգնել մարդուն նրբակատորեն դուրս գալ այդ իրավիճակից: Դա անելու համար կարող եք նրան առաջարկել ակտիվ կենսաբանական գոտիների - սկանջների բլթակների և ձեռքի մատների ինքնուրույն մերսում (կամ օգնել նրան դրանում):

Կարող եք մի բաժակ քաղցր թեյ տալ, առաջարկել չափավոր ֆիզիկական ակտիվություն (քայլել, մի քանի պարզ վարժություններ անել):

Խոսեք նրա հետ, տվեք նրան մի քանի պարզ հարց՝ եղևելով այն հանգամանքից ծանոթ եք թե ոչ՝ «Ի՞նչ է քո անունը», «Ինչպե՞ս ես քեզ զգում»:



Հաճախ մարդուն վախեցնում է ապատիայի իրավիճակը, նրան թվում է, որ ինքը պետք է ավելի վառ էմոցիաներ ապրի, նման դեպքում խոսեք նրա հետ և ասեք, որ նման արձագանքը ներկա իրավիճակում նորմալ է:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՔԵԶ

Եթե զգում եք ուժերի անկում, ձեզ դժվար է ինչ որ բան սկսել և որ հատկապես դուք հասկանում եք որ, ի վիճակի չեք էմոցիաներ զգալ, տվեք ձեզ հնարավորություն հանգստանալու: Հանեք կոշիկները, հարմար դիրք ընդունեք, փորձեք թուլանալ:



Մի չարաշահեք կոֆեին պարունակող ըմպելիքները (սուրճ, թունդ թեյ, էներգետիկ կոկտեյլներ), դա կարող է միայն վաթարացնել ձեր վիճակը: Հնարավորության դեպքում հանգստացեք այնքան, որքան անհրաժեշտ է:



Եթե իրադրությունը ձեզանից գործողություն է պահանջում, ինքներդ ձեզ կարճ հանգիստ տվեք, հանգստացեք գոնե 15-20 րոպե:

Մերսեք ձեր ականջի բլթակները և մատները. դրանք այն վայրերն են, որտեղ գտնվում են հսկայական քանակությամբ կենսաբանական ակտիվ կետեր: Այս պրոցեդուրան կօգնի ձեզ մի փոքր առույգանալ:

Խմեք մի բաժակ թունդ քաղցր թեյ:

Կատարեք ֆիզիկական վարժություններ, բայց ոչ արագ տեմպով:

Դրանից հետո սկսեք կատարել այն գործերը, որոնք ձեզ անհրաժեշտ է անել:

Կատարեք միջին տեմպով, աշխատեք պահպանել ձեր ուժերը: Օրինակ՝ եթե պետք է ինչ-որ տեղ գնալ, մի վազեք՝ քայլեք:

Մի հանձն առեք միանգամից մի քանի բան անել, այս վիճակում, ուշադրությունը ցրված է, և դժվար է կենտրոնանալ, և հատկապես մի քանի գործերում:



ԱՆԹՈՒՅԼԱՏՐԵԼԻ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



Մի «դուրս քաշեք выдерживайтк» մարդուն այս վիճակից և մի դադարեցրեք այս բնականոն ռեակցիայի ընթացքը՝ առանց ծայրահեղ անհրաժեշտության:

Պետք չէ մարդուն հորդորել, որ ինքն իրեն հավաքի, «իրեն բուռը հավաքի»՝ դիմելով բարոյական նորմերին, պետք չէ ասել, որ այդպես "չի կարելի", "դու հիմա պետք է" :

Վախ

-Սա մի զգացմունք է, որը պաշտպանում է մեզ ռիսկային, վտանգավոր արարքներից յուրաքանչյուր մարդ ժամանակ առ ժամանակ զգում է այն:
 -Վախը դառնում է վտանգավոր, երբ այն չարդարացված է (մարդը վախենում է մի բանից, որն իրեն վտանգ չի ներկայացնում) կամ այնքան ուժեղ է, որ մարդուն գրկում է մտածելու և գործելու ունակությունից:
 -Ծայրահեղ իրավիճակ՝ այսպես է կոչվում, քանի որ այն դուրս է գալիս մարդու սովորական փորձի շրջանակներից, հետևաբար վախի ուժեղ դրսևորումները նույնպես նորմալ արձագանք են աննորմալ հանգամանքներին:
 -Մեկ անգամ առաջացած վախը կարող է երկար ժամանակ նստվածք տալ մարդու հոգում: Իսկ հետո նա կսկսի խանգարել նրան ապրել՝ ստիպելով նրան հրաժարվել որոշ արարքներից, գործողություններից, հարաբերություններից:
 -Որքան երկար է մարդը ապրում իր վախի հետ, այնքան ավելի դժվար է դրա դեմ պայքարել: Հետևաբար, որքան մարդն ավելի արագ հաղթահարի իր վախը, այնքան քիչ հավանական է, որ աննորմալ իրադրություններում առաջացած զգացմունքները վերածվեն խնդրի, որը երկար տարիներ դեռ կանհանգստացի մարդուն:)

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՏՈՒԺԱԾԻՆ



Մի թողեք մարդուն մենակ, վախը դժվար է տանել երբ անձը մենակ է:

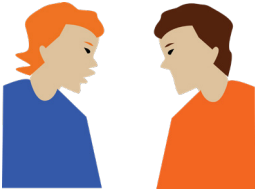
Եթե վախն այնքան ուժեղ է, որ բառացիորեն կաթվածահար է անում մարդուն, ապա կարող եք նրան առաջարկել կատարել մի քանի պարզ վարժություններ: Օրինակ՝ պահել շունչը, իսկ հետո կենտրոնանալ հանգիստ և դանդաղ շնչառության վրա:

Մեկ այլ տեխնիկա հիմնված է այն փաստի վրա, որ վախը հույզ է և ցանկացած հույզ թուլանում է, եթե միացված է մտավոր գործունեությունը, հետևաբար կարող եք մարդուն առաջարկել պարզ մտավոր գործողություն, օրինակ՝

100 – ից հանել7:

Երբ վախի սրությունը սկսում է թուլանալ, խոսեք մարդու հետ այն մասին, թե ինչից է նա վախենում, բայց ոչ թե զգացմունքները բորբոքելով, այլ մարդուն խոսելու հնարավորություն տալով:





Ասեք նրան, որ նման իրավիճակում վախը նորմալ է: Նման խոսակցությունները չեն կարող մեծացնել վախը: Այդպիսի խոսակցությունները հնարավորություն են տալիս կիսվելու դրանցով:

Գիտնականները վաղուց ապացուցել են, որ երբ մարդ խոսում է իր վախերից, ապա այն դառնում է ավելի քիչ ուժեղ: Հետևաբար, եթե մարդը խոսում է այն մասին, ինչից վախենում է, աջակցեք նրան, խոսեք նրա հետ այդ թեմայով:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՔԵՉ



Եթե դուք գտնվում եք այնպիսի վիճակում, որտեղ վախը ձեզ գրկում է մտածելու և գործելու կարողությունից, կամ զգում եք, որ մոտենում է վախի նոպան, ապա կարող եք փորձել օգտագործել մի քանի պարզ տեխնիկա՝ կենտրոնացրեք ձեր ուշադրությունը շնչառության վրա (շնչեք հավասարաչափ և դանդաղ, ասելով. ինքներդ ձեզ «շնչել-արտաշնչել», կամ հաշվեք), կենտրոնացրեք ձեր ուշա-դրությունը ինչ-որ առարկայի վրա (հաշվեք ծառերը պատուհանից այն կողմ, փորձեք կենտրոնանալ ժամացույցի վարկյանաչափի սլաքի վրա) կամ պարզ գործողություն (ամաններ լվանալ, սմարթֆոնով ոչ բարդ խաղեր): Երբ մենք մեր ուշադրությունն ուղղում ենք որևէ առարկայի կամ գործողության, մենք փոխում ենք այն, և վախի զգացումը թուլանում է:

Փորձեք ձեզ համար ձևակերպել, ապա բարձրաձայն ասել, թե ինչն է վախ առաջացնում:

Հնարավորության դեպքում կիսվեք ձեր ապրումներով շրջապատի մարդկանց հետ. արտահայտված վախը քչանում է:

ԱՆԹՈՒՅԼԱՏՐԵԼԻ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



Նույնիսկ եթե կարծում եք, որ վախն անհիմն է կամ անկապ, ապա կարիք չկա փորձել մարդուն համոզել դրանում «Մի մտածիր դրա մասին», «դա անհեթեթություն է», «դա անկապ է» արտահայտություններով: Երբ մարդն է այդ վիճակում է, վախը նրա համար լուրջ է և էմոցիոնալ ցավոտ:

Տագնապ

Տագնապի իրավիճակը տարբերվում վախի իրավիճակից նրանով, որ երբ մարդը վախ է զգում, նա վախենում է կոնկրետ ինչ-որ բանից (երթևեկել մետրոյով, երեխայի հիվանդություն, վթարներ և այլն), իսկ երբ մարդն զգում է տագնապի զգացումը, նա չգիտի, թե ինչից է վախենում: Ուստի ինչ-որ առումով, տագնապի իրավիճակը ավելի ծանր է՝ քան վախի:

Անհանգստության աղբյուրը շատ հաճախ տեղեկատվության բացակայությունն է և անորոշ վիճակը, որը բնորոշ է ցանկացած արտակարգ իրավիճակի:

Անհանգստության վիճակ-դա այն վիճակներից մեկն է, որը կարող է երկար տևել՝ մարդուց ուժ և էներգիա տանելով, նրան զրկելով հանգստի հնարավորությունից, կաթվածահար անելով գործելու ունակությունը:)

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՏՈՒԺԱԾԻՆ



Տագնապի դեպքում շատ կարևոր է փորձել "խոսել" մարդու հետ և հասկանալ, թե կոնկրետ ինչն է նրան անհանգստացնում : Այս դեպքում հնարավոր է, որ մարդը տեղյակ լինի անհանգստության աղբյուրի մասին, և այդ ժամանակ այն վերածվում է վախի: Իսկ վախը հաղթահարելը ավելի հեշտ է, քան տագնապը: Հաճախ մարդը անհանգստանում է, երբ տեղի ունեցող իրադարձությունների մասին բավարար տեղեկատվություն չունի: Այդ ժամանակ կարելի է վերլուծել, թե ինչ տեղեկատվություն է անհրաժեշտ, երբ և որտեղ կարելի է այն ստանալ, կազմել գործողությունների ծրագիր:

Տագնապի ամենաանհանգստացնող տանջանքը՝ դա հանգստանալու անկարողությունն է: Լարված են մկանները, գլխի մեջ պտտվում են միևնույն մտքերը, այնպես որ կարող եք մարդուն առաջարկել կատարել մի քանի ակտիվ շարժումներ, ֆիզիկական վարժություններ՝ լարվածությունը թթափելու համար, իսկ ավելի լավ է նրան ներգրավել կատարվող իրադարձությունների հետ կապված կատարվող իրադարձությունների հետ:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՔԵԶ



Պահպանեք տեղեկատվական հիգիենան-ստացեք տեղեկատվություն մեկ կամ մի քանի (2-3) աղբյուրներից, որոնց վստահում եք, մի վերլուծեք տեղեկատվությունը-ընդմիջումներ կատարեք:

Փորձեք գրադեցնել ձեզ ինչ-որ օգտակար, սովորական գործերով:



Օգտագործեք ինքնակառավարման մեթոդներ (կենտրոնացում, շնչառական վարժություններ), որպեսզի թուլացնեք լարումը: Փորձեք գտնել անհանգստության աղբյուրը:

ԱՆԹՈՒՅԼԱՏՐԵԼԻ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



Մի լքեք մարդուն:



Մի համոզեք նրան, որ անհանգստանալու կարիք չկա, հատկապես, եթե դա այդպես չէ:



Մի թաքցրեք նրանից ստեղծված իրավիճակի մասին ճշմարտությունը կամ



Արցունքներ

Լացն դա այն ռեակցիան է, որը թույլ է տալիս ծանր ճգնաժամային իրավիճակում արտահայտել ծայրից ծայր լցված հույզերը:

Երբ մարդը հայտնվում է ծայրահեղ իրավիճակում, նա չի կարող անմիջապես, կախարդական փայտիկը թափահարելով, վերադառնալ սովորական կյանք: Նա պատված է ուժեղ հույզերով, իսկ արցունքներն այս դեպքում զգացմունքները իր մեջից հանելու միջոց են:

Ցանկացած ողբերգությունը, ցանկացած կորուստ մարդ պետք է ՀԱՉԹԱՀԱՐԻ. հաղթահարել – դա նշանակում է ընդունել այն, ինչ պատահել է նրա հետ, նոր հարաբերություններ կառուցել աշխարհի հետ: Վերապրելու գործընթացը չի կարող կատարվել անմիջապես, այն ինչ որ ժամանակ է պահանջում: Էմոցիոնալ առումով, այդ ժամանակը դա այնքան էլ հեշտ ժամանակ չէ:

Արցունքները, վիշտը, տխրությունը, կատարվածի մասին մտորումները վկայում են, որ վերապրելու գործընթացը սկսվել է: Այս ռեակցիան հանդիսանում է ամենաճիշտը: Եթե մարդը զսպում է արցունքները, ուրեմն զգացմունքային լիցքաթափում չկա և դա կարող է վնասել մարդու հոգեկան և ֆիզիկական առողջությանը:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՏՈՒԺԱԾԻՆ

Պետք է թույլ տրվի, որ այդ ռեակցիան տեղի ունենա: Բայց լացող մարդու կողքին լինել ու նրան չփորձել օգնել՝ նույնպես սխալ է:



Փորձեք արտահայտել ձեր աջակցությունն ու ցավակցանքը տվյալ անձին: Պարտադիր չէ դա անել բառերով, կարող եք պարզապես նստել նրա կողքին և թույլ տալ, որ նա զգա, որ դուք համակրում և կարեկցում եք իրեն: Կարելի է ուղակի բռնել մարդու ձեռքը, երբեմն օգնության մեկնված ձեռքը նշանակում է շատ ավելին, քան հարյուրավոր ասված բառերը. Կարևոր է հնարավորություն տալ մարդուն խոսել իր զգացմունքների մասին:

Եթե տեսնում եք, որ լացելու պրոցեսը երկարում է, արցունքներն այլևս չեն հանգստացնում մարդուն, կարող եք առաջարկել նրան մեկ բաժակ ջուր խմել՝ սա հայտնի և լայնորեն կիրառվող միջոց է:

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՔԵԶ



Եթե դուք լացում եք, ապա պետք չէ այնպես անել, որ անմիջապես հանգստանաք, «կամ հավաքել ձեզ»: Պետք է տալ ձեզ ժամանակ և հնարավորություն լացել մինչև հանգստանալը:

Սակայն եթե դուք զգում եք, որ արցունքներն այլևս չեն թերթեացնում և պետք է հանգստանալ, ապա անհրաժեշտ է մի բաժակ ջուր խմել, այնուհետև դանդաղ, բայց ոչ խորը շնչել՝ կենտրոնանալով շնչառության վրա:

ԱՆԹՈՒՅԼԱՏՐԵԼԻ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



Կարիք չկա փորձել կասեցնել այս ռեակցիան, հանգստացնել մարդուն և համոզել, որ լաց չլինի:



Մի մտածեք, որ արցունքները թուլության նշան են:



ԵԶՐԱԿԱՅՈՒ ԹՅՈՒՆ

"Այն ամենը, ինչը ինձ չի սպանում, ինձ ավելի ուժեղ է դարձնում" — գերմանացի փիլիսոփայի այս ասացվածքը հնարավորինս ճշգրիտ նկարագրում է այն, ինչ տեղի է ունենում հոգեբանական տրավմա ապրող մարդու հետ: Ճգնաժամները ողբերգական իրադարձություններից հետո, հոգու ցավը, որ մարդիկ զգում են սիրելիին կորցնելիս – դա այն վճարն է, որ մարդ մնանք:

Ումանք հաղթահարում են ինքնուրույն, ումանք չեն կարողանում հազթահարել:

Այս դեպքում անհարմար ու ամոթալի ոչինչ չկա դիմելու մասնագետին. հոգեբանին, բժշկին, հոգեթերապևտին: