



Психологиялык жөмөлтө
Практикалык болуш бичик
2023

Кажы ла кижикандый бир күүч айалгага кирер аргазы бар. Онын учун бис-Россиянын МЧС психологтары тузалу ла јенил, слерге ле јуук улузарга кандый бир үүр айалгада психологиялык болуш болор эп-сүмө ле үлежер деп санандыс.

Психологиялык јөмөлтө

ол- психология үредү јок улуска болуш, кандый бир күч айалгада бойын чын тудунып билерине белетеер эп-сүмө системазы. Кижикандый бир күч айалгага кирзе, сурекей чочыдылу, үүр күүн-санаага кирет, бир ле өйдө кижинин «уренишкен јүрүми» солынар аргалу. Мындый үүр, санаркадылу күүн-санаада јүрзе, кижикандый токынадып болбос. Ол кижидин коркыганы, сүрекей тын ачынганы, өскө јол таппай турганы, эмезе не-неменин эбин таппай, канайдарын ондобой турганы, јылыиту болор аргалу. Онын учун мындый өйдө кижини јөмөп, болушту сөс айдары, күүн-санаазы јенилтип, анан ары јүрер күнин табып алар эдип болужары- сүрекей керектү ле јаан учурлу.

Болужарга амадаары

кажы ла кижиде бар, өйлү өйинде кижиге болужып, колын чөйгөн кийинде- кижиге бу өйдө эн коркышту, күүч өйлөрдикандый ажыра јенил өдүп саларга болушту болор. Күч керекке, јүрүмнин учуралына кирген кижикандый — анылу күүн-санаада болот, психологиялык болуш ла јөмөлтө сакыйт.

Керектү эдилге

Сананып алыгар: түбекке түшкен кижии медициналык болушка жүткиир аргалу.



Кижини шиндеп, кандый бир суу-кадыкка курч сурактар барына көрөр керек.

Баштапкы болуш эдигер. Керек болзо эмчини ол эмезе баштапкы болушты алдыртыгар.



Бойыгарды кичерге база ундыбагар.

Баштапкы болуш эдерге турган кижии тоорып, онын айалгазын, байлузын ла тап-эригин, канай керекке реакция берип турганын ондогор.

Керекти эдерден озо, айалганы көрүп, бойыгардын күчигерди чотогор.

Аргалардын чын тузазына болорын тузаланыгар.

Кереги жок эдилге



Кижиге болужарга албаданбагар, бойыгардын коршу жогына бүтпей турзар.



Бойыгардын арга-чагарды бийик кеминде тутпай, керек болзо специалистерден болуш сурагар.



Кижиге болужар арга жок деп сезип турзагар, слерге коркышту ол эмезе кижиле куучундажар күнигер жок болзо, этпегер оны. Билигер, ол кем-жок реакция, слер бойорда андый права бар.

Кижии качан да болзо ачык-жарык эмезин айалгадан, имдеринен, интонациязынан, күч ажыра болужар ченелте кандый да болзо болужы жок.



Кижини мекелебегер ононт ого меке ижемји бербегер.

Кижии ле манипулировать этпегер ол эмезе айалга ла, кандый бир кирелтеге болуп.

ИСТЕРОИДНАЯ РЕАКЦИЯ

Истероидная реакция

ол кандый бир айалгага кижинин коркышту энергозатратный реакциязы. Ол кыйгырар да, колун кодүрерге де, ол ло ойдө ыйларга да аргалу. Истерика качан да болзо улустын көзинче болуп жат.

Истероидная реакция – ол кандый бир эп-арга, онын болужыла жеткелүү керектерге бистинг психика реагировать эдип жат. Ол реакция коркышту энергозатратный, онон эбиреде улусты жүгуштырар темдеги бар.

Түбекке түшкен кижиге болуш.



Көрөчилерди жок эдерге албаданыгар онон аяруны бойыгарга алынарга; кай кире ас көрөчилер, ол ло кире капшай истероидная реакция токтоп калар.

Көрөчилер жок эдер арга жок болзо, эн ле аярынкай угачы болорго албаданыгар, кижиге болуш эдигер, угыгар, кекиигер, жөпсинигер.



Бойыгардын вербальный активтугарды кыскартыгар (айдып турган сөзөрдin тоозын). Куучунданып турзыгар, кыска женил эрмектер ле, кижиге ады-жолыла баштаныгар. Ол реакцияны бойынын сөстөри ле, санаа-шүүлтелери ле, репликаларыла, катап катап тазыктабаза ол бир 10-15 минуттан түже берер.

Истерика кийнинен кижининг күчи астап жат, онынг учун кижиге тыштанарга берер керек.

Бойына болуш



Мындый айалгада коршту күч бойы бойына не немеле болужарга, ненин учун дезе бу өйдө кижини тын взвинченный эмоциональный айалгада оной комой ондоп жат, не неме оныла болуп турганын.



Слерге канай бойыгардын истериканы токтодор деп санаа келип турза — ол баштапкы алтам онын токторына. Бу учуралда мындый эдимдер эдийерге жарар: көрөчилерден жүре беригер, жаныскан артып калыгар



Тошту суу ла јунуныгар — ол слерге бойыгарга келерге болужар. Тыныштын упражненияларын эдигер: кийдире тыныгар, тыныжарды токтодып 1-2 секундка сакыгар, тумчук ажыра арай чыгара тыныгар, тыныжарды токтодып 1-2 секундка, оной арай кийдире тыныгар, токынай бергенче јетирте.

Кереги јок эдимдер



Сакыбаган эдимдер этпегер (кижининг жүзүне чабып, суу чачып, кижини силкип).



Кижининг көрүм-шүүлтөзи керегинде активный куучынга киришпегер, сөс блашпагар, качан ол реакция токынай бербегенче.



Кижини өнөйттийин бойына ајару эдерге онойдо эдип турган деп сананбагар.



Шаблонный фразалар айтпагар: «токына», «бойынды колына тут», «анайдарга јарабас».

Ундыбагар, истероидная проивления — ол кем јок реакция, кандый бир комой керектерде.

Казыр реакция

Казыр реакция ол эмезе ачыныш, кыртыш

- ол активный энергозатратный реакция, бир канча бүдүмдү болот: вербальный (кижикекеништү сөстөр айдат), оно т неverbальный (кижикандый бир казыр керектер эдет).

Жеткелү айалга-ол андый айалга, качан кенейтийин ле тапту бузулат үренишкен жүрүмнин аайы, оны учун кажы ла кижиде права бар мындый айалгада кыртыштанарга, ачынарга.

Мындый айалгада слер кижиге үүр-башка күүн-санааларын, сүрекей тын неге де ачынганын, бу кижиге келишкен кадый бир керекти јенил бойы ажыра откурип саларга болужар аргагар бар.

Ачыныш — ол онон да эмоциональный «југушту» реакция, истерийдннйдан (истериканан) көрө. Оны өйи өйинде токтотпозо, кандый бир өйдө ол онон да көөп болуп калар аргалу. Көөп ле улус, кемде андый реакция болгон, кийинде ондобой јат канай андый неме олорло болгон.-

Керекке кирген кижиге болуш

Ачыныштын реакциязы кижиге јеткерлү болор аргалу, слер бойорго ла эбиреде улуска — јеткер јогына бүдүмјилеп ийеле, керекту иштер өткүригер оны јеткилдеп саларга.-



Агресиязын чыгарып турган кижиле куучынга кирип турган кийинде бир эмеш араай куучунданыгар, ол кижиден көрө.

Араай куучунданыгар, куучуннын табыжы ла темптын табынча јабызадып.

Кижиге ады-јолы ла баштаныгар, сурактар сурагар, кандый бир айалгага онын некелтелерин сформулировать эдерге ле ондорго: «Лена, канай санан турыгар, эн озо нени эдер кекрек: эмчи ле куучундагар ол эмезе слердин , јуук төрөгөндөрөгө звонитар?»

Кижиге болужарга, онын бу реакцияга правазын ондогор, оно т ол слерге ле эбиреде улуска баштанбаган, а бу айалгага.

Бойына болуш

Бойыгардын сезимигерди оско кижиге куучундарга албаданыгар, шылтагын айдып: «Мен ачынып јадым, ненин учун дезе онон ары канайдарым ондобой јадым.»-



Пауза алыгар: араай 10 јетирте чотогор, тынышка ајару эдигер онон бир канча катап араай терен кийдире тыныгар, бир канча катап колды былчый тудуп ойто божодыгар, ајаругарды бир кандый предметке баштандырыгар. Бойыгарга физический нагрузка беригер.

Албаданыгар керекту шўўлтелер албаска, качан бу реакция токтобогончо.

Кереги јок эдимдер



Агрессиязын көргүзүп турган кижі калју деп сананбагар. Ачыныш-кем јок реакция комой айалгада, анайда кижі бойынын эмоциональный ачузын көргүзип јат.



Кижини блаш-тартышта артыктарга албаданбагар ол эмезе онын санаа-шўўлтезин кубултып саларга, ол чын эмес деп де сананып турган болзогор.



Коркытпагар.



Апатия

ол кижинин күүн-санаазыны өчкөни, бойын тудунарын, не-неме сананар аргазынын токтогону.

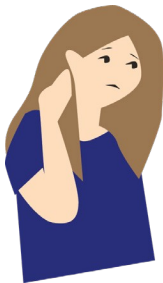
Кезик тушта, кижикандый бир жеткерлү айалгага кирген тужында, сүрекей уур санааркадуга кирет. Мындый бйдө кижикане болгону бу ла бйдө ондобой калат, бу тушта апатия «психологиялык анестезия» болот.

Керекке кирген кижиге болуш.



Аргалу болзо, реакцияны өткүрүп, кижиге тыштанар арга тззр керек. Качан бис реакцияны өткүрүп ийзебис, кижикане болуп турган немени бойы жазап ондор.

Кандый бир шылтактан улам келишпей турза, кижиге мындый арганан чыгарга болужып ийер керек. Ол тушта кижикане бойына массаж эдип (эмезе болужып) кулактарын, колынын сабарларын массажтар керек.



Тату чай берерге жарар, эмезе кандый бир күч эмес иш эдер. (жойу базып, бир канча женил упражненииелер эдер).

Кижиле куучундажар, күч эмес сурактар сууарга жарар. Темдектезе: «Адын кем?» «Бойындын күүн-санаан кандый?»

Коп сабада улусты неге де күүни келбей турганы коркыдат, кижиге керекте жарык бийик күүн-санаа корбр күүни келет, ол тушта кижиле ол керегинде куучундажып, бу эмдиги болуп турган керектерге онын реакциязы чын деп темдектеп айдыгар.

Бойына болуш

Слер бойордын күчер астаганда, нени де баштап болбой. Бир де неме керексибей турзар, тыштанып аларга албаданар.



Кофеинду напитоктор (кофе, койу чай, энергетикалык коктейлдер) ичпегер, ол слердин су-кадыгарга коршузын јетирер.Канча кирези аргалу, анча ла кирези тыштанып алыгар.



Качан кандый бир иш эдер айалга болзо кыска өйгө 15-20 минутка тыштанып ийигер.

Кулакты ла колдын сабарларын массаптагар слерге сергидинип ийерге болужар.

Бир аяк койу эмес тату чай ичигер.

Бир канча физический упражнениялар эдигер, јаныс капшай эмес.

Кийнинче араайнан эдетен иштерди эдигер.

Бастыра ла ишти мендебей эдигер.

Темдектезе: слерге кайда да барар керек болзо, јүгүрбей базыгар.

Канча ишти бир ай эдерге албаданбагар, мындый состояниједе слердин ајару астап калган, онын учун канча канча иш эдерге күч.



Јарабас эдилге



Кижини бу айалгада «тарткыштабас» керек .

Кижини тудун «бойынды колынга ал», оной јарабас, «сен эмди онойдор керек» деп айтпас керек.

Коркып турары.

Коркыыры

ол качан бистерди јарабас јеткерлү кекектерден корулап јат, оны кажы ла кижии көргөн.

Коркыыры јеткерлү болот качан ол төзөлгөзи јок тушта (кижи јеткер дьок неменен коркыыр) эмезе тын болзо, качан кижии сананып та, эдип те болбос тушта.

Јеткерлү айалга ол качан бастыра неменен кижии коркып турза, онын учун тын коркыганы ол кеминде ле реакция јарабас айалгаларга.

Бир ле катап коркыганы узак өйлөргө кижинин күүн-саназында артып калат. Ол тушта коркыры кижиге жүрүмде жүрөргө амыр бербейт, нени де иштерге, эдерге, куучундажарга токтодот.

Канча ла кирези узак кижии коркып жүрзе, ончо ло кирези ол кижии онон айрылып болбос. Онын учун кижии канча ла кирези капшай коркырын јенгип чыкса, канча жылдарга кижини јаба баскан јеткерлу айалгаларга ајару эдилбес.

Керекке тушкен кижиге болуш



Кижини јаныскандыра артыргыспагар, јаныскан кижии тын коркыыр.

Кижии коркыганынан улам кыймык јок отура берзе, ол кижиге бир канча куч эмес упражнение этиртип ийер керек. Темдектезе: тынбай отуруп ийери, онын кийнинче араайынан, мендебей тынар.



өскө эп-аргала коркыры ол күүн-санаа, ол кижинин сагыжы, онын учун коркыган кижиге күч эмес нени нени этиртип ийер керек, темдектезе: 100тен 7 айрыыры.

Кижинин тын коркыганы эмештен өдүп баштаза, оныла неменен коркып турганын угуп, ол кижинин күүн-санаазын чыгара айтсын деп куучундажар.



Эмдиги айалгада коркыры — ол кеминде. Ондый куучундар коркыганын тыныдып болбос, олор кижиге коркыганын үлежерге болужат.

Кижиге коркыганын куучундап, айдып турза, коркыганы ондый тын деп билдирбес деп, туку качан учуныйлар керелеп салган.

Онын учун кижиге коркыганы керегинде куучундап турза, оны жөмөп, коркыганы керегинде кожо куучундажар керек.

Бойына болуш



Качан коркыганар слерди сананарга, нени де эдерге бербей турза, эмезе слер коркып баштазар, бир канча күч эмес приемдер эдип ийер: тыныжарды тындагар. (араай тынып бойордо «вдох-выдох» деп айдып , эмезе тоологор), кандый бир немени шиндегер (тышкары агаштарды тоологор, частын стрелказын көрөр) эмезе күч эмес иш эдер (аяк јунуп, смартфондо күч эмес ойын ойногор).

Качан бис кандый бир немени көргөнисте, эмезе нени нени иштеп турзабыс, коркыганыс эмеш жабызап, өдө берет.

Неменен коркыганарды, жазап сананып, чыгара айдыгар.

Коркыганарды коштой улуска айдып ийзер, слердин коркыганар астап, өдө берер.

Јарабас эдилгелер



«учуры јок неме», «ол керегинде сананба», «болор болбос неме» деп коркыган кижиге айтпагар. Качан кижиге коркыза, ол кижиге коркыганы ол учурлу ла коршулу болот.,

Амыр жок, токынар жок

Амыр жок, токынар жок

Амыр жок, токынар жок дегени, ол качан кижги бир аңылу неменен коркып турза (метрола жорыктарынан, баланын ооружынан, жеткерден, о/о) качан кижги токынал жогын сезип турза, ол билбес неменен коркып турганын. Онын учун токынал жок, амыр жок тужы, коркыганынан кўч.

Токынал жогы жетире билбестен, једикпес јетирўлерден чыгат. Токынал жогынын сезими ол узак ўйлўргў ўтпўс, кижинин кўчин, энергиязын тыштанар, иштенер аргазын алар кўўн- санаа.

Керекке кирген кижиге болуш



Токынал јокто эн ле озо кижиле куучундажып, ол кижини неме токынатпай турганын угар керек. Ол тушта кижги ого неме токынатпай турганын ондоп, неменен коркыганын јартап алар. Коркыганын јенерге јенил, токынал јоктон кўрў.

Кўп сабазында кижги болуш турган керектер керегинде билбей турза, токунал јок болор. Ол тушта шиндеп корор керек, качан кайдан, бастыра болуп турган керектер керегинде јетирўлерди алар арга бар деп, план тургузып алар.

Эн ле шыралу санааркал токунал јок ўйдў — ол качан кижги бош салынып болбой турза. Тартылып калган балтырлар, сагышта бир ле санаалар, онын учун кижиге бир эмеш кўч эмес темилтулер этиртер, ол кижини эмеш бош салындырар. Кижини болуп турган керектерле колбулу кандый бир иш кожор керек.

Бойына болуш



Јетирүүлери бир эмесе 2-3 јерден угыгар, ологго слер бүдүп турган болор керек, улай ла јетирүүлери шиндебегер, ортолорында тыштаныгар.

Бойоорды кандый бир тузалу, керекту ишле јеткилдегер.



Көп санааркабаска отурала темигүлер бүдүригер. Ненин учун слерде токынал јок болгонын ондорго албаданыгар.

Кереги јок эдилгелер



Кижини јаныскан артыргыспагар.



Ол кижини тегин ле токынал јокко алдырткан деп айтпагар, качан ол чын ла андый болзо.



Кижинен бастыра болуп турган керектер ле јаман солундарды јажырбагар. Ол кижини санааркадар да болзо.



Көстин жажы

Көстин жажы

Ыйлаганы — ол кижиге куч ситуацияларда ажынып турган күүн-санааларын чыгарар реакция.

Качан кижиге чочыдылу айалгага табарза, ол кенейтийин ле ойто бойынын тегин журумине келип болбос. Ол коркышту тын күүн-санаага алдыртып, бу учуралда көстин жаажы-бойынын күүн-санаазын чыгарганы.

Кандый ла жеткерди, кандый ла жылынтуны кижиге өдүп чыгар учурлу. өдүп чыгары — ол бойыла не болгону оңдоп, жагытыдан жүрүмде колбулар төзөри. Санааркаш тургуза өтпөс, ол канча кирези өйдүн өдөр. Бу өй кижинин санаазында куч өйлөр.

Көстин жажы, кунугыш, санааркаш, болуп сананыштар башталганын керкелейт. Мындый реакция чынын көргүзөт. Кижиге көзүн жажын тудуп турза, күүн-санаазы жымкадымбас, ошон улам кижинин су-кадыгына салтаарын жетирерден айабас.

Керекке тушкен кижиге болуш

Бу реакция болор учурлу. Ыйлап турган кижинин жанында бололо, ого болушпаза ол жастыра.



Бойордын кожо карыканарды ла жөмөжип турганарды ыйлап турган кижиге билдиртигер. Кижиге жаныс ла сөскө эмес, ойнойдо ок ол кижиге кожо карыгып, санааркап турганарды билдиртигер. Тегин ле кижинин колынан тудуп, коштой отурганы, канча мун сөстөн учурлу.

Кижиге бойынын күүн-санаазын чыгара айдынганы база учурлу.

Кижинин ыйлаганы өтпөй, көстин жажы токынал экелбей турза, ол тушта стакан суу берип ийер керек, - ол көп учуралдарда тузаланган эп-арга.

Ыйлаган кижиге терен ле тус тынып ийзин деп суар керек, оныла кожо кандый бир иш эдип ийер.

Бойына болуш



Ыйлап турала, кенейтийин токтодынарга албаданбас керек «бойын колго тудар». Бойына ыйлап аларга ой ло арга берер керек.

Ый слерге токтодынарга болушпай турган болзо, стакан суу ичип, онон кийинде арайынан тынып, ол ло тыныш керегинде сананар керек.

Кереги јок эдилге



Реакцияны токтодорго, кижини тоқынадарга ла ыйлабазын деп албаданбас керек.



Ый кижининг уянын коргускени деп качанда бодобос керек.



Шүүлте

«Мени өлтүрбеген бастыра неме мени тын эдет» бу немец философтын айтканы бастыра ла кижиле болгон немени , чын темдектейт. Јеткерлү керектердин кийиндеги кризистер, јүректин орузы, качан јуук кижини јылыйтканы — ол бастыра ла кижиле болуп јүргени учун төлөмө. Кем де бу мындый айалгады бойы одуп јат, а кемге де болуш керек болуп јат. Бу айалгада специалистерден болуш сурап баштанарга: психологка, эмчиге, психотерапевтка, уйату ол эмезе эби-јок бир де неме јок.