



Практиктиг пособие
2023

Кижі бурузу экстремалдыг байдалага таваржы берип болур. Ынчангаш бис – Россиянын ОБЯ-зынын психологтары, бодуун болгаш психологтуг деткимчелер биле улежип тур бис.

ПСИХОЛОГТУГ ДЕТКИМЧЕ

Дээрге, психологтуг арга-суме чок кижилерге, системажыдылга аайлап баштаарынын ажылы. Кижилерге болгаш бодунга психологтуг байдалдарны шугумчулурни шын коору.

Экстремалдыг байдалда турар кижинин сагыш-сеткили куштуг хайныышкында турар болур, чуге дээрге чанчыгып калгаш турган чуртталгазы хенертен оскерли берген.

Ындыг байдалда турар кижі бодунун хайнып турар сагыш сеткилин аайлаштырып тудуп шыдавайн барып болур.

Ол дээрге ле коргуушкун, дувурел, хомудал, чидиг болгаш аар чидирилгеден могап шылааны.

Ынчангаш шак ол уеде когараан кижиге психологтуг дуза кадары чугула.

Дуза кадарынга кузел

Берге байдал узинде кижинин бойдустан чайгаар холун сунуп дуза кадар кузели. Экстремалдыг байдалда таварышкан кижиге дургени биле психологтун дуза кадыптар деткимчези херек болур.

КЫЛЫР УЖУРЛУГ ШИМЧЭЭШКИНЕР

Сагындырыг: Когараан кижиге эмчи дузазы херек болур.



Когараан кижинин канчаал кемдээнин болгаш кадыынын байдалын билип алыры чугула. Дуза кадарынын мурнунда, бодунарны айыыл чогунда турарынарны бодап коор.



Дуза кадып турар уеде, когараан кижинин хууда кызыгаарын сагып, хундулээр болза эки. Бодунарнын дуза кадыптар кужунерни шын санап алыры чугула, когараан кижиге чугалаар состеринер кижини хомудадып болбас ужурлуг.

КЫЛЫП БОЛБАС АЖЫЛ-ЧОРУК



Бодунар айыыл-халап чок деп коруп албаанынарда, дуза кадып болбас.



Бодунарнын кужунерни этир санап идегеп болбас, тускай эртем-талалыг специалист биле харылзажыр.



Дуза кадып арга-суме берип шыдавас болзунарза, ону кылып болбас.



Когараан кижин мегелеп, шын эвес идегелдер берип болбас.

ИСТЕРИКТИГ ХАРЫЫ

Истерикиг харыы

Дээрге,кижинин хой куш ундуруп истерикалаан аажы-чаны. Ындыг байдалда кижиг алгырып ,холун чайып, чангыс угда ыглап даа болур. Истерикалыг харыы колдуунда хой улус коруп турда болур. Истерикалыг харыы- экстремалдыг байдалды кижинин психиказы канчаал хулээп аап турары. Хой куш ундуруп, оске кижилнрже дамчыдып тарай берип база болур.

КОГАРААН КИЖИГЕ ДУЗА



Истерикалап турар кижини хой корукчулерден ангылап алыр,истерикалыг харыы уезинде корукчулер эвээш болур болза кижиг дурген оожургаар.

Бир эвес коруп турар улусту, чанындан ыраадып болдунмас болза, дыка кичээнгейлиг дыннакчы кылдыр бодун алдынар. Кичээнгейлиг дыннап психологтуг дузаны кадар.



Бир эвес коруп турар улусту, чанындан ыраадып болдунмас болза, дыка кичээнгейлиг дынакчы кылдыр бодун алдынар. Кичээнгейлиг дыннап психологтуг дузаны кадар.

Аас биле ажил чорудулгазын кызырар (чугаалап турар состерни). Бодуун болгаш кысказы биле адын адап чугаалажыр.Ындыг арга биле шын шын ажил-чорудулга истерикиг харыыны 10-15 минут тургузунда оожургадып бадырып болур.

Истерикалыг байдал соонда кижинин кужу чидип, шылаан болур. Ынчангаш когараан кижиге дыштанып алыр арганы бээр.

БОДУНГА ДУЗА



Ындыг байдалда кижиг бодунга дузалажып алыры дыка берге болур, ынчангаш кижиг дувурээн байдалда турар болгаш, долгандыр болуп турар болуушкуну эки билбейн барып болур.



Бир эвес истериктиг харыыны ботарынар соскадып шыдаптар мен деп бодал кирер болза, ол дээрге истериктиг харыыны соскадырынче бирги базым болур.



Ынчап барган уеде дараазында шимчээшкинерни кылыр:

«корукчулерден» оскээр чоруптар, чааскаан артып каар болза эки.

Соок суг биле арнын мойнун шаптаар. Тыныжын ундур киир 1-2 секунда оожум тынар.

КЫЛЫП БОЛБАС АРГАЛАР



Манавайын турар шимчээшкинер кылып болбас (чаагынче дажып, суг биле кудуп, кижини силгип болбас)



Дыка дурген чугаа чорутпас, маргыжып болбас.



Когараан кижин ожегерээн бодунче кичээнгей тыртып турар деп болбас.



Бодуун улегер чугаалар чугаалап болбас («оожургап ал»)

Истероидтиг харыы – экстремалдыг байдалдарда кижилерге тургустунуп тыптып болур анаа харыы.

Каржыланган харыы азы кылыктанып хорадааны

хой кушту ундурер идекпейлиг сагыш сеткилдин харыызы. Ол ангы хевирлерлиг болур. Аас-домак биле болгаш хорадаан шимчээшкинер биле.

Экстремалдыг байдал-кижинин чанчыгып калгаш чуртап чораан нормалары хенертен урелип оскерли бегенини. Ынчангаш кандыг даа кижиге экстремалдыг байдалда хорадап, ажынып, кылыктанып болур.

Килен-кижинин хорадаан сагыш сеткилинин харыызы. Хорадаан, киленнээн кижини дурген уезинде оожургадып соскадыр бола эки.

КОГАРААН КИЖИГЕ ДУЗА

Хорадаан киленнээн харыы кижинин бодунга айыылды тургузуп турар. Бодунарга болгаш долгандыр кижилерге айыыл чок байдалды тургузар.



Хорадаан кижиге биле оожум чавыс ун биле чугаалажыр Бодунарга болгаш долгандыр кижилерге айыыл чок байдалды тургузар.

Хорадаан кижиге биле оожум чавыс ун биле чугаалажыр

Кижинин адын адап, дузалап болур айтырыгларны салыр:

«Силер чуу деп бодаар дыр силер Лена? -
Эмчилерже долгаар бе? Азы чоок кижилеринерже бе?»

Дуза кадарынын мурнунда, хорадаан харыы силерге угланган эвес болур, байдалдарже угланган болур деп сактып алыры чугула.

БОДУНГА ДУЗА

Чуу дээш хорадап турарынарны оске кижиге чугааларынарны кызыдынар.

Чижээ, « Улаштыр чуну канчаарын билбейн тур мен, ынчангаш хорадап тур мен»



Бодун дыштандыар: оожум 10 га дээр санаар, тыныжын оожум ханы кылдыр ундур киир тынар.
Кичээнгейин чангыс черже угландыар.
Сула шимчээшкинден кылыр.

Оожургап албаанынарда кол шиитпир кылып болбас

КЫЛЫП БОЛБАС ШИМЧЭЭШКИНЕР



Хорадап турар кижинин аажы-чаны черле ындыг деп санапас.



Килен-дээрге кижиге черле турар анаа харыы. Ынчалдыр кижиге сагыш сеткилинин аарышкызын коргузуп турары..

Картап айтырып маргыжып болбас. Бир эвес шын эвес деп даа санап турар болзунарза.



Коргудуп, кыжанып болбас .



ЧУТКУЛ ЧОК ЧОРУК

Чуткул чок чорук

кижинин сагыш-сеткили, угаан медреселинин чавызааны.
Кажан кижии экстремалдыг байдалга таваржы бээрге, кижиге ол дыка аар сагыш човаашкын болур, долгандыр болуп трар болуушкуну дораан билип безин шыдавайн баар.

КОГАРААН КИЖИГЕ ДУЗА



Кажан чуткул чок харыыны
дыштандырыптарга, чоорту анаа байдалче
кирип келир. Болдунары биле аргалыг
болзадыштанып алыр арганы бээр.



Ындыг арга болдунмас болза, оожум ол
байдалдан унерин сумелээр.
Бодун нугуп азы бугу бодун нугуп суларадып
болур.
Аяка чигирлиг шай ижип азы сула шимчээшкин
кылыр.
Оожум чугаалажып, бодуун айтырыгларны салыр:
« Адын кым?» «Кандыг хевирлиг дыр силер?»

Кижилер чуткул чок чоруктан дыка коргуп турар болур, ол дээрге анаа черле кризистиг байдал уезинде тургустунуп тыптып болур, сагыш харыызы.

БОДУНГА ДУЗА

Кужунер тонуп, бир ле чувени кылып чадап туруп берзинерзе, ылангыя кузел чок чоруунарны билип турар болзунарза эки дыштанып алыры чугула. Идиин ужулгаш, эптиг кылдыр чыдып, олуруп, суларап дыштаныырын кызыдар.



Кофеин холумактыг сускунар (кофе, кадыг шай, энергетиктиг коктейлдер) мага бот байдалын баскырадып болур.

Болдунары биле кайы хире шыдаар, ол хире удуп дыштанып алыр.



Кулактарны, салааларны, нугуп суларадыр. Ол кезек черлерде бойдустан биологтуг точкалар бар. Ындыг нугуушкун силерни бичии даа болза сергедир.

Кадыг эвес чигирсиг шай ижер.

Дурген эвес куш культурлуг мергежилдер кылыр.

Ажылды оожум далашпайын кылып, хой куш чарывазын кызыдар.

Чижээ:Чедер дээн черинче халывайын, оожум кылыаштап чедер.

Хары угда хой ажыл кылып болбас.



КЫЛЫП БОЛБАС ШИМЧЭЭШКИНЕР



Чуткул чок чоруктан, хенертен кижини ундурбес,

Чуткул чок чоруктун оожургаарын манап алыр.

« Бодун холунга туттун», «Ынчап болбас», «Кылыр ужурлуг сен» дээш чугаалар чорудуп болбас!

Коргуушкун

Коргуушкун – дээрге, кижинин сагыш-сеткилинин дувурээн харыызы, айыылдыг чоруктардан уеден уеже камгалап , кижі бурузунге турар чанчыл. Актыг эвес коргуушкун байдалы кижиге айыыл тургузуп болур.

Экстремалдыг байдалдарда кижинин коргуушкуну дээрге анаа харыы болуп турар, анаа эвес айыыл тургузуп турар байдалдардан.

Коргуушкун чангыс тыптып келгеш, кижинин сагыш сеткилинге элээн ур туруп болур. Ынчангаш коргуушкун кижинин чурталгазынга шаптараазын апаар.

Коргуп турарын ур уе ишти чидирип, хемчээн албас болза, оон биле демисежири нарыыдап калыр.

Улуг шаптараазын болуп, кижини чылдар ишти уреп болур.

КОГАРААН КИЖИГЕ ДУЗА



Коргуп турар кижини чааскаан каап болбас.

Ундур киір оожум тынар

Коргуушкун чылдагааны кижинин бодунун бодалындан болур, ынчангаш бодуун угаан ажилдадыр мергежилдер кылыр болза эки.

Чижээ: «100-7» дээш санарны кадып казыырга дузалаар.

Кажан коргуп турары чидип эгелээрге, оожум чугаалажыр.



Коргуушкун дээрге экстремалдыг айыыл халап тургустунган байдалдарда кижиле бурузунге турар сагыш сеткилдин анаа харыызы деп тайылбырлап чугаалаар.

БОДУНГА ДУЗА



Кажан бодунарнын коргуп турарынар билип калзынарза, мындыг бодуун аргаларны кылыр: Кичээнгейин тыныжынче угландыар, дески болгаш оожум кылдыр ундур кири тынар. Иштинге санап тургаш тыныжын доктаадып тудар.

Кичээнгейин бир ле черже угландырып чардыгар (сонгадан даштын теректерни санап азы аайланып аштанып).

Кичээнгейини оскээр угландыраарга, коргуушкун оожургап соскаар.

Бодунарны чууден коргуп турарынарны илередип алыры чугула кол. Коргуп турар чылдагаанынарны бир кижиле биле улежип чугаалажыр болза эки. Ундур чугаалаан соонда коргуушкун оожургаар болур.

КЫЛЫП БОЛБАС ШИМЧЭЭШКИНЕР



Коргуп турар кижини: « Ону бодава!», « Анаа херек чок чуве дир» деп состер биле оожургадып болбас .

Дувурел

Дувурелдиг байдалдын, коргуушкундан ылгалы; Кажан кижиг коргуп тургаш, колдуунда чууден коргуп турарын билир болур (метрога олуары, ажы-толдун аарый бээри, орук озал ондаа дээш оон даа оске болур). Кажан кижиг дувуреп тургаш , чууден коргуп турары билдинмес болур. Ынчангаш бир талазында, дувурээн байдал коргуушкундан аар берге болур.

Дувурелдин ундезин чылдагааны колдуунда медээ дамчыдылгалары чедишпезинден болгаш айыыл халап тургузуп болур, тодаргай эвес байдалдардан тыптып келир.

Дувуренчиг байдал- база бир сагыш сеткилдин байдалы, ур уе тургузунда кижинин кужун ундуруп кааптар. Дыштаныыр,шимчениир, аргаларынын шын чорудулгазын уреп кааптар.

КОГАРААН КИЖИГЕ ДУЗА



Дувуреп тургаш оске улус биле чугаалажып, чуу дээш дувуреп турар чылдагаанын илередип алыр болза эки.

Олу уде кижиг дувурелдин ундезинин билип алгаш, ынчан чылдагаанын тургузуп алыр.

Дувурелдин чылдагааны хой кезиинде болуп турар болуушкунарнын медээлери чедишпезинден сагыш човап дувуреп турар болур. Ынчангаш кандыг медээ билдинмейн турарын, кайыын билип алырын, ажыл чорудулгазын тургузуп алыр болза эки.

Дувурээн уеде дыка берге дуржулга- мага-бот суларатынмас,шынганар кужениишкини чыырлып, угаанга чугле чангыс бодал кирип ле турар.

Ынчангаш маг-боту суларадып, сула шимчээшкин кылыр.

БОДУНГА ДУЗА



Медээ чорудулга ажылдарын сагыыр-медээлерни чангыс эвес ундезинерден чыырын кызыдар.

Оске ажыл кылып бодун чардыктырар.



Бот башкарылга аргаларын сагыыр (угаан медресин, кичээнгейин, тыныш аргаларын) сагыш човаашкынын оожургадып кылыр

КЫЛЫП БОЛБАС ШИМЧЭЭШКИНЕР



Сагыш човаан кижин чааскаан каап болбас.



Оожургап алынар дээн ышкаш состер чугаалап болбас.



Багай медээлерни чажырбайын чугаалаар.

КАРАК ЧАЖЫ

Ыглаары-сагыш- сеткилдин кризистиг байдалда дувуреп теvidээнинин демдээ.

Кажан кижик экстремалдыг байдалга таваржы бергеш, дораан на анаа апарбас

Куштуг сагыш сеткил човаашкыны, карак чажы- ол дээрге ле бодунун сагыш човаанын коргузуп турары.

Кандыг даа айыыл халапты кижик чуртап эртер ужурлуг. Ол дээрге ле болган болуушкуну кандыг бары биле хулээп алыры.

Сагыш човаанынын эртер уези элээн ур уе , ол уе тургузунда когараан кижиге берге болур.

Карак чажы, мунгарал, болган болуушкуну бодап эгелээн дээрге ле, шын ажып эртеринин демдээ.

Мунгараанын чажырып, карак чажын тутунар болза, кижинин сагыш сеткили суларап шыдавас, психологтук кадыын уреп болур.

КОГАРААН КИЖИГЕ ДУЗА



Когараан кижини дынап, дуза кадарын кызыдар. Чугле состер биле эвес, анаа чанынга олуруп, кады кажыыдап сагыш човаанын кргузер.

Ыглаары соскавас болза, стаканга соок сугдан ижиртип (эн-не билдингир ажыглаар арга)

Ханы кылдыр тыныжын ундур киир тынарын болгаш кады бир ле чуулду кылырын сумелээр.

БОДУНГА ДУЗА



Бир эвес ыглай берзинерзе, дораан соскаарынче далашпас.

Дувурээн, сагыш човаанын ундур ыглаптары эки.

Соок сугдан бичии пактар биле оожум ижер.

Тыныжынче кичээнгейни угландырап.

КЫЛЫП БОЛБАС ЦИМЧЭЭШКИНЕР



Ыглап турар кижин дораан оожургадып болбас.



Ыглаан караанын чажын коргускен кижини, куш чок кижини кылдыр санапас.



Шиитпири

«Мени олуруп чадаан чуулдер, мени дам куштуг кылдыр кылып турар»—

бо улегер домак немец философтуң, кижинин психологтуг кемдээшкин алган соонда, сагыш сеткили канчаал ажыл чорудулгазын кууседип турарын, тодаргай кылдыр коргускен болуп турар. Айыыл халапка таварышкан соонда, чамдык улус бодунга дузалап, сагыш сеткилинин дувурээнин оожургадып шыдаптар. Чамдык улус кемдээшкинин ажыг-шужуун ажып эртип шыдавайн баар. Ындыг байдалда эпчоксунган, ыяткан ажыы чок. Тускай эртеиниг специалистерже: психолог; эмчи; психотерапевт эмчиже баары чугула кол!»