



Психологическай тургэ

Практическай пособие

2023

Анты-да илэ экстремальнайду ўэлэвсиндү бивки.

Тарит бу - МЧС Россияни
психологилин - психологическайдули тургэли
антыптыкилва приёмын улгучэндэп.
Тарил сот митту кризиснайду ситуацияду
бэлэдэңэтын.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЙ ТУРГЭ

Тар приёмындули системан, психологическай
образованиечи ачин илэлдү бэлэдэвки,
психологическайва реакциява дявлчадави.

Илэ, ургэлчдуу ситуацияду оми, эмоциональнайди
ургэди мэргэливки. Итывдярин инин химат хуяту овки.
Туги биденэ, илэ эденэ эмоциялви дявлчара.

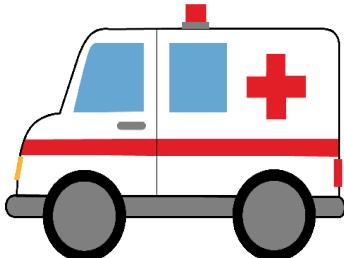
Тар ўэлэ, тыкун, болгин, хивин, эдеңэсин,
сокоривдяласин. Тарит илэвэ турунливкэ, энэсие, сомава
баками бэлэвкэ, часки индедэн.

БЭЛЭМЭЧИВКЭ

Анты-да илэ бэлэмэчивки. Тэлиндэ юалэви бурэкивун,
инду упкатва давдыдялан. Илэ, ургэлчдуу ситуацияду
бидери, психологическайва бэлэгэвэ, тургэвэ-дэ
гэлэвдерэн.

ГЭЛЭВДЕРИЛ ДЕЙСТВИЯЛ

Дёнкаллу: кэсэдери илэ медицинскойва бэлэгэвэ гэлэдерэн.



Тылкэллу, илэду ачин-гу физическаил энукил, авгарат-да проблемалин. Элэкэсиптывэ бэлэгэвэ окаллу.



Эдэн ўэлившин бирэ, садекэл. Үи-ду бэлэмудерэс, тар илэвэ уважайкэл, он нујан ситуациели олдяñан.

Мэнјиви энэсиви дявлчакал, эделиви решениевэ ора, экунма часки одям, он бэлэдем.

Тарилва приёмилва окаллу, антыл бэлэмэ chir, этэрэ эрувэ ора.

ЭВКЭ ОВДЯРИЛ ДЕЙСТВИЯЛ



Безопасностьтули ўэлэтнэ, экэл нонон илэду бэлэрэ.

Мэнјилви способностилви экэл асуна, профильнаилдула специалисталдула олгаткэл.

Албадями, ўэлитчэнэ, илэду бэлэдеми, эми турэтмурэ, экэл таравэ ора. Сакэллу, тар тэдемэ реакцияс, правос тали бисин. Илэ турэрвэ, хававэс мэдэвки, бэлэмурэкийс-тэ неэффективнай одяñан.

Экэллу илэду улэкийтэ, тэдекитье экэллу бурэ.

Илэвэ, ситуациет-тэ, баянмуканмэ истави, экэллу хавалбукандеми.



БЭЛИНДЫ РЕАКЦИЯ

Бэлинды реакция

тар активнай энергиевэ гадяри илэ^Ни поведенческай реакциян. Ну^Нан тэпкэливи, ^Налэлди арпулдявки, сомат со^Нодёно. Таравэ бэлинмэ зрителил ичэтчэвкил.

Бэлинды реакциян – тар умунды способ, иду психика. экстремальнаилдули ориkitтули а^Навувки. Тар реакцияли энэргиян сурувки, халтынма илэлвэ-дэ давувканивки.

БЭЛЭГЭ КЭСЭВЧЭДУ



Зрителилвэ сурудэтын гукэл, мэндүлэви вниманияевэ гакал; агуул зрителил, этэвде^Нэн бэлинды реакциян.

Зрителил эрэктын суурэ, аят долчаткал, бэлинмниду. бэлэкэл, долчаткал, алкидякаал, тургэкэл.



Вербальнайва активностьва урумкункэллу (турэр урумкур одяктын). Турэтчэкэл простоилди хулукурди фразалди, гэрбинмэн гунденэ. Эми тар турэрвэ, тэпкэрвэ, репликальва «улими», 10-15 тунја минутали реакция хуңту одя^Нан.

Бэлин этэврэкин, э^Нэсин бурувки, тарит букэллу илэ аят дэрүмкичэдедэн.

МЭНДУВИ БЭЛЭГЭ



Эрупчуду бидериду состояниеду, мэндуви эденэ бэлэврэ. Илэ бидевки ургэпчут эмоциональнайди ичэдэт. Эвки тыллэ, экун нуцаннуун одяян, мурукэден-дэ.



Дялдами, он бэлинми этэвкэ, тар этэвдеми элэксипты гиранин. Одями туги ая: «зрителилдук», ичэтчэрилдук суруми, умукин эмэнмуми.



Дюкэды муду авдями – туги мэндулэви мучудянаас. Эридерилвэ упражнениелвэ окал: эрисин, эринми дявлчами 1-2 секундат, аракуан оюктоли эрисинми, эринми дявлчами 1-2 секундат, аракун эрисин, эделиви симургара.

ЭВКЭ ОВДЯРИЛ ДЕЙСТВИЯЛ



Эчэ алаачивдерэ действиелвэ экэллу ора (бэе анчардулин иктуши, мут оптыши, илэвэ хэкнуулши).

Турэтчэрилийн активнаит диалогит илэнүүн экэл турэттэ.

Эвкэ гунэ, тар илэ омудяри никэдечэн, вниманиет гамувдави.

Шаблоннаилва фразилва экэллу гунэ: «симулакал», «ялэлдуви мэнми дявакал», «эвкэ туги ора».

Сакэллу, истероиднаил ювкитыл – эр тэдёпты реакциян эрупчулдули обстоятельствадули.

АГРЕССИВНАЙ РЕАКЦИЯ

Агрессивнай реакция

тар активнай энергиевэ гадяри реакциян. Ну҃ан антылтыкирди ичэдэчи бивки: вербальнай (илэ турэрди Үэлэвкэндерэн), эчэ вербальнай (илэ агрессивнаилва действиелвэ одяран).

Экстремальнай ситуациян – тар ситуация, иду эр инду бини итын ху҃ту овки. Тарит антыда илэ таргачин ситуацияду эру, тыкун, мевутчарива ичэвки. Туги илэду бэлэми ая, эмоциява тыкундули давдыми, эдэн эру биси.

Тыкун – тар эмоциональнайди «давувдяри» реакциян, ху҃ту истероиднайдук. Элэктэнди эми дявара, тар химат массовай одялан. Кэтэл илэл, тар реакцияли давувми, эвкил тыллэ, он туги ну҃аннун бичэн.

БЭЛЭГЭ КЭСЭВЧЭДУ

Тыкундули реакциян илэду со юэлившипчу бивки, синду, халтынду-да – ичэткэл, ачин-гу эру, мерильва итыгакал, безопасность бидедэн.



Диалогтули агрессиява одяри бэенун турэтчэнэ, симула, энэ сэлинчэнэ, няјгудякал. Турэтчэн, темпанми халгэкэл, дылганмид да бурикэл. Гэрбинмэн гукэл, ханјурва ханјуктакал, ситуацияду илэ тылдэн, экунма гэлэдерэ: «Лена, он тылденни, экунма элэкэс овка: аичимнинун турэтми, роднялдула-гу звоними?»

Илэдүтурудэви, таррекцияли правовангулдыкэл, эчэну҃андулан, окружающиелдула-да у҃ниврэ, обстоятельствоилдула ну҃нивчэлэ.

МЭНДУВИ БЭЛЭГЭ

Хүнту илэду чувствовалви эливиденэ, тэдевэ, причинава-да гукэл: «Би тыкулитчам, энэ тыллэ, экунма часки одям».



Паузава гакаллу: аракукан 10-тыки таңкаллу, эрискэллу тадук арамакан хүнтэгээ эрискэллу, кэтэрэ ханյалва чавупкал, тадук аңакэл. Антывавал идэгэвэ дёкончэкэл. Физическайва нагрузка мэндуви букэл.

Эделиви бэрэми, соткува решениевэ экэллу гулдырэ.

ЭВКЭ ОВДЯРИЛ ДЕЙСТВИЯЛ

✗ Эдеңэ гунэ, агрессиява ичэвкэндери илэ, эрупчу. Тыкун – тэдемэ реакциян эчэ аят бидерилду обстоятельствалду.

✗ Туги нујан эмоциональныя энувэ ичэвкэтчэрэн.

✗ Экэллу упчумэттэ илэнун, эчэ-дэ тар правачи оракин, хүйтут дялдадан.



Нимучин

Эр реакция, иду илэду упкачи эмоциональной, поведенческой, интеллектуальной-да активностин халгэвки.

Экстремальнайдула ситуацияли оми, илэ сот ургэпчут мэргэливки, эвки экунма-да мэдэрэ, нимучин тарит психологическайт анестезият овки.

БЭЛЭГЭ КЭСЭВЧЭДУ



Онтанэ, тар реакция овдяна-да бидегин, илэ аят дэрумкичэдэн. Таргачин реакциян оракин, режимдули тэдэт илэ дялдадејан, экунма нујан очан. Албами причиналва дялдадеми, илэду бэлэвкэ юдэн эр состояниедук. Гүкэллу одан нујан сома биологическайдули зоналдули – серюи секаптурду, юалэлни умукечэрду самомассажвэ (нујанду-да бэлэкэллу).

Чоңтово сладкаит чайт букэллу, хулукунмэ физическайва нагрузкава одягин (гиркумат юэнэми, простоилва физическаилва упражнениельвэ оми).

Илэнун турэткэллу, простоилва ханյусалва ханյуктакаллу, садена-да юи бисин «Он синэ гэрбис?», «Он си мэнми мэдэденни?»

Хадун апатиядук илэл оловкил, дюсэмэлвэ эмоциялва ичулими. Тали улгучэмэткэллу нуђаннун, гунэ, эрил обстоятельствалдули, тэдемэмэ реакциян.



МЭНДУВИ БЭЛЭГЭ

Энэсивэ суурдеривэ мэдэми, эдеңэ экунма-да оми, тэрэнчэми-дэ, эдеңэ эмоциялва буми, аят дэрумкичэкллу. Унталва луккаллу, аямамат позат тэгэкллу, емдугикэллу.



Кэтэлвэ умивурва, иду кофеин бисин, экэллу умна (кофева, којномо чайва, энергетическайва коктейльва), состояниес угирденэн.



Часки действиелвэ омулми, хулуунди дэрумкичэкл, 15-20 минутат емдудекэллу. Серји секаптурван, јалэлни умукэчэрвэн монјидекэллу, таду кэтэ биологическаил активнаил точкал биси. Эр процедуран нюравканденэн. Чојтово којномово чайва умкаллу.



Хулуунди темпат, адыкан физическаилва упражнениелвэ окаллу. Тадук мэнјилвэр хавалвэр, омудярилвал, одякаллу. Экэллу сэлинчэрэ, энэсилвэр одёдекэллу. Например: Бикиттула сурумуми, экэллу туксара – гиркуна јэнэкллу. Кэтэлвэ хавалвэ экэллу гаралт, ачин вниманиес одя јан. Ургэлжлийн бивки кэтэлвэ хавалвэ одями, этэнни сконцентрироватта.

ЭВКЭ ОВДЯРИЛ ДЕЙСТВИЯЛ



Эрупчут бидерит состояниечит илэвэ экэллу «тагдыра», тар јэнэвдериивэ реакциевэ (апатиевэ) јэкэллу. Јэнэвкэнэ.

Мэнми дявучадян, экэллу илэду гунэ, «јалэлдуви мэнми дявакал», «туги эвкэ ора», «си эсикэн омачис», моральнаилдули нормалдули долчавканденэ.

ҮЭЛЭ

ҮЭЛЭ

эр эмоция, Үэлисипчулдук поступкалдук Үэллучэдери, таравэ окин-мал, Үэлэтнэ, илэ мэдучэдевки.

Үэлэ Үэлисипчумэ овки, эми эчэрэ (илэ нонон Үэлитчэвки, энэ таравэ мэдэрэ), эҮэсичи-гу, илэ этэвки дялдадеми, экунма-вал одями-да.

Экстремальнайди ситуацияят гэрбичивувки, экун индули опыттук ювки. Сот Үэлэтчэми – тар тэдепты реакциян эрулдули обстоятельствалдули.

Үэлэ, умнэ эмэми, илэ эмугдэдун городу эмэнмудеҮэн. Туги этэн аят инивкэнэ, антыптыкир действиелвэ, окитылва, отношениелвэ камадядан.

Горово Үэлэнун илэ индери, ургэпчут тали мэннүнми Үорчадявки. Тарит илэ химат Үэнэвэ давдыдяҮан, эмоция, эрулдули юдери, проблемат одяҮан, горово анҮанива илэвэ хивинмуканденэ.

БЭЛЭГЭ КЭСЭВЧЭДУ



Бэевэ умукэнди экэллу эмэнэ, үэлэвэ умукин бинэ эденэ итывра. Бэе этэрэкин самнадямы үэлэдук, тэли адыкан простоилва упражнениелвэ окаллу. Например: эриксэвэн дявлчакаллу, тадук аракукан эрисинкэллу.



Ге-ду приёмду туги одян, үэлу – тар эмоция, иргэчит дялдадеми-кэ эмоция сивувки. Илэду простойва интеллектуальнайва действиевэ овкакэл, например, 100 хавкэл. Үэлэвсин аракукан сурурэкин, илэнун турэткэл, экунма нујан үэлэтчэрэн.

Эмоциява экэл угиривкэнэ, илэ мэнин улгучэндегин.



Нууцандун гукэллу, юэлу – тар нормально. Таргачир улгучэмэчил этэрэ юэлэвэ угиривкэнэ, илэ тали гиркидуви упкатва улгучэндэжэн. Учёнаил дукучатын, илэ юэлэнми улгучэнми, энэсит эвки ора. Илэ, тэдевэ юэлэнми гундерили, сот нууцман турундекэллу, тар темали турэткэллу.

МЭНДУВИ БЭЛЭГЭ



Эрүүлчүү состояничи бими, иду юэлэн эвки дялдавканэ, экунма-да овканэ, таргачир приёмынва окаллу: эрискиттули вниманиевэ гакал (аракун эрискэллу, симула гунденэ «эри – эчэ эри», таңякааллу-гу), антывал объектала вниманиевэ окал (таңкаал молва окноли, секунднайва стрелкова ичэткэл), простоилва действиелвэ (тыгэлвэ авдями, смартфонду эвиденэ). Объектала, действиелэ-дэ вниманиевэ нууцими – бу хуятули сурудеп, юэлэндүк реакциян хулукун одян.

Аракун дялдакэллу, тадук игдьт гукэллу, экунди юэлун эмэвки. Бидеюүдүк, мэргэдёктули даран бидерилду улгучэкэллу – гунмувдери юэлэн асуундымар одяюан.

Хадун апатиядук илэл оловкил, дюсэмэлвэ эмоциялва ичулими. Тали улгучэмэткэллу нууцнун, гунэ, эрил обстоятельствалдули, тэдемэмэакциян.

ЭВКЭ ОВДЯРИЛ ДЕЙСТВИЯЛ



Гундеми, юэлэ эчэ экунма-да бирэ, таргачирва фразалва турэткэллу: «Экэл тали дялдарэ», «Тар хитэн». Юэлэтчэри илэ, тар буссэдерин итын состояниен.

Хивин

Хивин үэлэдүк хүйтутмэр. Үэлэтчэри илэ, экунмавал үэлэчивки (метроду үэнэденэ, куякан буссэдерэн, авариял...). Хивин эмэрэкин, эвки сарэ, экундули хивиндяран. Туги дялдами, хивин ургэпчу үэлэчиндук бивки.

Хивин источникин информациячи ачин бивки, экунма-да чрезвычайнаил ситуациява энэ сарэ .

Хивини состояниен – эр умукэнды состояниен, горово үэнэвки, гадяна эүэсинвэ, энергиява, энэ дэрумкичэрэ, эдеүэ экунма-да овканэ.

БЭЛЭГЭ КЭСЭВЧЭДУ



Хивиндули илэнун «турэткэл», тылденэ экунди хивиндяран. Бэе хивини источникван тыливки, тали үэлэн дявавки. Үэлэнмэ дявами ая, хивинма эдеүэ.

Илэ хивинивки, информациян событияли ачин оракин. Тэли анализироватми ая, анты информация бимчэ, иду, эдук таравэ гами, действиели планмэ одями.

Хивиндули ургэпчу переживаниен бивки – эделиви расслабилчара. Гулдукал элэдэвкил, дылду дялин хоролдёвки. Тарит бэеду гунми ая, активнаилва движениелвэ, физическаилва упражнениелвэ одан, напряжениен сурудэн. Продуктивнайва деятельностван бидерилдули событиялдули аңакэл.

МЭНДУВИ БЭЛЭГЭ



Информационнайва гигиенава ичэткэл – информациялва умукаандули (2-3) источникилва гакаллу, информациява экэл мониторитта – дэрүмкичэктэллүү. Мэндуви полезнайва хававэ бакакал, таравэ одякал. Эрүүлчүүт бидерит состояниечит илэвэ экэллүү «тагдыра».



Методыт саморегуляциява окааллу (вниманиееви дявучакал, эридерилвэ упражнениелвэ окааллу), хивин суруддэн. Хивинди источникван бакакаллу.

ЭВКЭ ОВДЯРИЛ ДЕЙСТВИЯЛ



Умукинмэ илэвэ экэллүү эмэнэ.



Экэллүү туги турэйтэ, эдэн хивинитта.



Экэллүү тэдевэ ситуацияят, улгурдули дяюкаттэ.



Инямуктал

Соңор – эр реакциян, иду ургэлчуду кризиснай ситуацияду илэ эмоциялви юувки. Илэ оми экстремальнайду ситуацииду, эвки индерилэ интыки ирэ. Нуҗандун сотмарил эмоциял бивкил, инямуктал тар ситуацияли чувстволва юлившкэнивки. Антывада сукчарива, илэ хивинилдяյан. ХИВИН – тар сукчакава оми, омакталва отношениелвэ мирнун овка. Процессвэ переживайми, время бивки. Илэду время эмоциональнаит эмэвки. Инямуктал, мэргэн, булившин, дялдаденэ улгурдули, хивиндяри процессан нян овки. Таргачин реакциян тэдемэмэ биден. Илэ, инямукталви дявлучадяна, эмоциональнаил разрядкал этэрэ биси. Тар эрувэ одян психическайду, физическайду илэх и авгарадун.

БЭЛЭГЭ КЭСЭВЧЭДУ



Тар реакциян бидэн, овкакэллу.
Соңодёринун илэнүүн даран бидеми,
энэ бэлэдеми, тар эчэ тэде бирэ.
Илэду бэлэкэллу, эдэн мэргэрэ.
Җалэван гакал, дявлучадякал. Җалэлвэ
бэлэдэви буми тар ая бимчэ, энэ
кэтэвэ турэлтэ. Долчаткаллу илэвэ,
чувствалви гундегин. Соңорин
гэрово бидерин, инямуктал эвкил
бэлэрэ. Букэл чонгтоду муе. Тар сома
используеман средстван. Гукэл илэду
сконцентрироваттан хүнтат эридедэн.
Антыявал хававэ нуҗандун бакакал.

МЭНДУВИ БЭЛЭГЭ



Союдёно, мэнми «ঁалэлдуви гакал». Союдёми-дэ сома бивки, тэли этэдэңэс. Эми инямуктал бэлэрэ, умкаллу сојтово мүе, аракукан эрискэллу.

ЭВКЭ ОВДЯРИЛ ДЕЙСТВИЯЛ



Таргачинма реакциява экэллу эмэнивкэнэ, эдэн нујан сојоро.



Экэллу дялдарэ, инямуктал слабостьюа ювкэнивки.



«Экун минэ эвки вассэрэ, мандыт минэ овканивки» - тар немецкий философии изречениен. Тар тэде дувч, илэли психологическайва травмава одярит. Трагическилди улгурилди кризисин, эмугдэли энукитын, сокорми илэлвэ, тар тамадяри илэс бидэн. ঁи-вэл мэнин ювки тар ситуациядук, ঁи-вэл эденэ юрэ. Эчэ тар халдя бирэ, специалистадула ঁэнэми, бэлэдэтын: психологтула, аичимнила, психотерапевтала.