



Психологической тургэ
Практической пособие

2023

Анты-да илэ экстремальнайду нэлэвсинду бивки.
Тарит бу - МЧС Россияни
психологилин - психологическайдули тургэли
антыптыкилва приёмилватын улгучэндеп.
Тарил сот митту кризиснайду ситуацияду
бэлэдеңэтын.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЙ ТУРГЭ

Тар приёмилдули системан, психологическай
образованиечи ачин илэлду бэлэдевки,
психологическайва реакциява дявучадави.

Илэ, ургэпчуду ситуацияду оми, эмоциональнайди
ургэди мэргэливки. Итывдярин инин химат хуңту овки.
Тути биденэ, илэ эдеңэ эмоциялви дявучара.

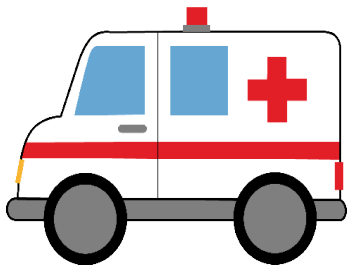
Тар нэлэ, тыкун, болгин, хивин, эдеңэсин,
сокоривдяңасин. Тарит илэвэ турунивкэ, эңэсие, сомава
баками бэлэвкэ, часки индедэн.

Бэлэмэчивкэ

Анты-да илэ бэлэмэчивки. Тэлинңэ нэлэви бурэкивун,
инду упкатва давдыдяңан. Илэ, ургэпчу ситуацияду
бидери, психологическайва бэлэгэвэ, тургэвэ-дэ
гэлэвдерэн.

ГЭЛЭВДЕРИЛ ДЕЙСТВИЯЛ

Дёнгаллу: кэсэдери илэ медицинскайва бэлэгэвэ гэлэдерэн.



Тылкэллу, илэду ачин-гу физическаил энукил, авгарт-да проблемалин. Элэкэсиптивэ бэлэгэвэ окаллу.



Эдэн нэливсин бирэ, садекэл. ни-ду бэлэмудерэс, тар илэвэ уважайкэл, он нуңан ситуациели олдыңан.

Мэнңиви энэсиви дявучакал, эделиви решениевэ ора, экунма часки одям, он бэлэдем.

Тарилва приёмилва окаллу, антыл бэлэмэчир, этэрэ эрувэ ора.

ЭВКЭ ОВДЯРИЛ ДЕЙСТВИЯЛ



Безопасностьтули нэлэтнэ, экэл нонон илэду бэлэрэ.



Мэнңилви способностилви экэл асуна, профильнаилдула специалисталдула олгаткэл.



Албадыми, нэлитчэнэ, илэду бэлэдеми, эми турэтмурэ, экэл таравэ ора. Сакэллу, тар тэдемэ реакцияс, правос тали бисин. Илэ турэрвэ, хававэс мэдэвки, бэлэмурэкис-тэ неэффektivнай одяңан.



Экэллу илэду улэкиттэ, тэдекитье экэллу бурэ. Илэвэ, ситуациет-тэ, баянмуканмэ истави, экэллу хавалбукандеми.

БЭЛИНДЫ РЕАКЦИЯ

Бэлинды реакция

тар активнай энергиевэ гадяри илэҥи поведенческой реакциян. Нуҥан тэпкэливки, Ҧалэлди арпулдявки, сомат соҥодёно. Таравэ бэлинмэ зрителит ичэтчэвкил.

Бэлинды реакциян – тар умунды способ, иду психика. экстремальнаилдули орикиттули аҦавувки. Тар реакцияли энергиян сурувки, халтынма илэлвэ-дэ давувканивки.

БЭЛЭГЭ КЭСЭВЧЭДУ



Зрителитвэ сурудэтын гукэл, мэндүлэви вниманиевэ гакал; агукан зрителит, этэвдеҥэн бэлинды реакциян.

Зрителит эрэктын сурурэ, аят долчаткал, бэлинмниду. бэлэкэл, долчаткал, алкидякал, тургэкэл.



Вербальнойва активностыва урумкункэллу (турэр урумкур одяктын). Турэтчэкэл простоилди хулукурди фразалди, гэрбинмэн гунденэ. Эми тар турэрвэ, тэпкэрвэ, репликалва «улими», 10-15 тунҥа минутали реакция хуҥту одяҥан.

Бэлин этэврэкин, эҦэсин бурувки, тарит букэллу илэ аят дэрумкичэдедэн.

МЭНДУВИ БЭЛЭГЭ



Эрупчуду бидериду состояниеду, мэндүви эдеңэ бэлэврэ. Илэ бидевки ургэпчут эмоциональнайди ичэдэт. Эвки тыллэ, экун нуңаннун одяңан, мурукэден-дэ.



Дялдами, он бэлинми этэvkэ, тар этэvkеми элэкэсипты гиранин. Одыми туги ая: «зрителилдук», ичэтчэрилдук суруми, умукин эмэнмуми.



Дюкэды муду авдыми – туги мэндүлэви мучудяңас. Эридерилвэ упражнениелвэ окал: эрисин, эринми дявучами 1-2 секундат, аракукан оңоктоли эрисинми, эринми дявучами 1-2 секундат, аракун эрисин, эделиви симургара.

ЭВКЭ ОВДЯРИЛ ДЕЙСТВИЯЛ



Эчэ алачивдерэ действиелвэ экэллу ора (бэе анчардулин иктуми, мут опытами, илэвэ хэкнулми).

Турэтчэрилин активнаит диалогит илэнун экэл турэттэ.

Эvkэ гунэ, тар илэ омудяри никэдечэн, вниманиет гамувдави.

Шаблоннаилва фразилва экэллу гунэ: «симулакал», «ңалэлдуви мэнми дявакал», «эvkэ туги ора».

Сакэллу, истероиднаил ювкитыл – эр тэдэпты реакциян эрупчулдули обстоятельствоалдули.

АГРЕССИВНОЙ РЕАКЦИЯ

Агрессивной реакция

тар активной энергиевэ гадяри реакциян. НуҢан антыптыкирди ичэдэчи бивки: вербальной (илэ турэрди Һэлэвкэндэрэн), эчэ вербальной (илэ агрессивнаилва действиелвэ одяран).

Экстремальной ситуациян – тар ситуация, иду эр инду бини итын хуҢту 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, хуҢту истероиднайдук. Элэкэнди эми дявара, тар химат массовой одяҢан. Кэтэл илэл, тар реакцияли давувми, эвкил тыллэ, он туги нуҢаннун бичэн.

БЭЛЭГЭ КЭСЭВЧЭДУ

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



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

Илэду турудэви, таррекцияли правовангулдыкэл, эчэ нуҢандулан, окружающиелдула-да уҢиврэ, обстоятельствоилдула нуҢнивчэлэ.

МЭНДУВИ БЭЛЭГЭ

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



Паузава гакаллу: аракукан 10-тыки таңкаллу, эрискэллу тадук арамакан хуңтат эрисинмэ окаллу, кэтэрэ ханжалва чавупкал, тадук аңакэл. Антыва-вал идэгэвэ дёкончэкэл. Физическайва нагрузкава мэндуви букэл.

Эделиви бэрэми, соткува решениевэ экэллу гулдырэ.

ЭВКЭ ОВДЯРИЛ ДЕЙСТВИЯЛ



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



Тути нуңан эмоциональнайва энувэ ичэвкэтчэрэн.



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



НИМУЧИН

Нимучин

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

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

БЭЛЭГЭ КЭСЭВЧЭДУ



Онтанэ, тар реакция овдяна-да бидегин, илэ аят дэрумкичэдэн. Таргачин реакциян оракин, режимдули тэдэт илэ дялдадежан, экунма нуңан очан. Албами причиналва дялдадеми, илэду бэлэвкэ юдэн эр состояниедук. Гукэллу одан нуңан сома биологическайдули зоналдули – серњи секаптурду, ңалэлњи умукэчэрду самомассажвэ (нуңанду-да бэлэкэллу).



Чоңтово сладкаит чаит букэллу, хулукунмэ физическайва нагрузкава одягин (гиркумат ңэнэми, простоилва физическаилва упражнениелвэ оми).

Илэнун турэткэллу, простоилва ханңусалва ханңуктакаллу, садена-да ңи бисин «Он синэ гэрбис?», «Он си мэнми мэдэденни?»

Хадун апатиядук илэл оловкил, дюсэмэлвэ эмоциялва ичулими. Тали улгучэмэткэллу нуңаннун, гунэ, эрил обстоятельствоалдули, тэдемэмэ реакциян.

МЭНДУВИ БЭЛЭГЭ

Энэсивэ сурудеривэ мэдэми, эдеңэ экунма-да оми, тэрэнчэми-дэ, эдеңэ эмоциялва буми, аят дэрумкичэкэллу. Унталва луккаллу, аямамат позат тэгэкэллу, емдугикэллу.



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



Часки действиелвэ омулми, хулукунди дэрумкичэкэл, 15-20 минутат емдудекэллу. Серңи секаптурван, һалэлңи умукэчэрвэн монңидекэллу, таду кэтэ биологическаил активнаил точкал биси. Эр процедуран нюравакандеңан. Чоңтово коңномово чайва умкаллу.



Хулукунди темпат, адыкан физическаилва упражнениелвэ окаллу. Тадук мэнңилвэр хавалвэр, омудярилвал, одякаллу. Экэллу сэлинчэрэ, эңэсилвэр одёдекэллу. Например: Бикиттула сурумуми, экэллу туксара – гиркуна һэнэкэллу. Кэтэлвэ хавалвэ экэллу гара, ачин вниманиес одя һан. Ургэпчу бивки кэтэлвэ хавалвэ одями, этэнни сконцентрироватта.

ЭВКЭ ОВДЯРИЛ ДЕЙСТВИЯЛ



Эрупчут бидерит состояниечит илэвэ экэллу «тагдыра», тар һэнэвдеривэ реакциевэ (апатиевэ) һэкэллу. һэнэвкэнэ.

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

Нэлэ

эр эмоция, Нэливсипчулдук поступкалдук Нэллүчэдери, таравэ окин-мал, Нэлэтнэ, илэ мэдүчэдевки.

Нэлэ Нэливсипчүмэ овки, эми эчэрэ (илэ нонон Нэлитчэвки, энэ таравэ мэдэрэ), эНэсичи-гу, илэ этэвки дялдадеми, экунма-вал одями-да.

Экстремальнайди ситуацият гэрбичивувки, экун индули опыттук ювки. Сот Нэлэтчэми – тар тэдепты реакциян эрулдули обстоятельствоалдули.

Нэлэ, умнэ эмэми, илэ эмугдэдун городу эмэнмудеНэн. Туги этэн аят инивкэнэ, антыптыкир действиелвэ, окитылва, отношенииелвэ камадядан.

Горово Нэлэнун илэ индери, ургэпчут тали мэннунми Норчадявки. Тарит илэ химат Нэнэвэ давдыдяНан, эмоция, эрулдули юдери, проблемат одяНан, горово анНанива илэвэ хивинмуканденэ.

БЭЛЭГЭ КЭСЭВЧЭДУ

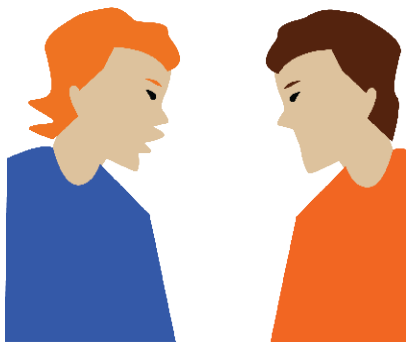


Бэевэ умукэнди экэллу эмэнэ, нэлэвэ умукин бинэ эдеңэ итывра. Бэе этэрэкин самнадыми нэлэдук, тэли адыкан простоилва упражнениелвэ окаллу. Например: эриксэвэн дявучакаллу, тадук аракукан эрисинкэллу.



Ге-ду приёмду туги одян, нэлу – тар эмоция, иргэчит дялдадеми-кэ эмоция сивувки. Илэду простойва интеллектуальнайва действиевэ овкакэл, например, 100 хавкэл. нэлэвсин аракукан сурурэкин, илэнун турэткэл, экунма нуңан нэлэтчэрэн.

Эмоциява экэл угириувкэнэ, илэ мэнин улгучэндегин.



Нууандун гукэллу, нэлу – тар нормально. Таргачир улгучэмэчил этэрэ нэлэвэ угириуэнэ, илэ тали гиркидуви упкатва улгучэндеңэн. Учёнаил дукучатын, илэ нэлэнми улгучэнми, эңэсит эвки ора. Илэ, тэдеуэ нэлэнми гундерили, сот нууанман турундекэллу, тар темали турэткэллу.

МЭНДУВИ БЭЛЭГЭ



Эрупчу состояниечи бими, иду нэлэн эвки дялдауанэ, экунма-да овканэ, таргачир приёмилва окаллу: эрискиртули вниманиевэ гакал (аракун эрискэллу, симула гунденэ «эри – эчэ эри», таңдякаллу-гу), антывал объектала вниманиевэ окал (таңкал молва окноли, секунднайва стрелкава ичэткэл), простоилва действиелвэ (тыгэлвэ авдями, смартфонду эвиденэ). Объектала, действиелэ-дэ вниманиевэ нууними – бу хунтули сурудеп, нэлэндук реакциян хулукун одян.

Аракун дялдакэллу, тадук игдыт гукэллу, экунди Нэлун эмэвки. Бидеңэдук, мэргэдэкути даран бидерилду улгучэкэллу – гунмуудери Нэлэн асундымар одяңан. Хадун апатиядук илэл оловкил, дюсэмэлвэ эмоциялва ичулими. Тали улгучэмэткэллу нууаннун, гунэ, эрил обстоятельствоалдули, тэдемэмэакциян.

ЭВКЭ ОВДЯРИЛ ДЕЙСТВИЯЛ



Гундеми, нэлэ эчэ экума-да бирэ, таргачирва фразалва турэткэллу: «Экэл тали дялдарэ», «Тар хитэн». нэлэтчэри илэ, тар буссэдэрин итын состояниен.

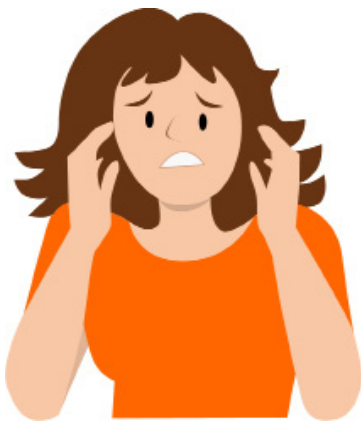
Хивин

Хивин Үэлэдүк хуҮтүтмэр. Үэлэтчэри илэ, экунмавал Үэлэчивки (метроду Үэнэденэ, куҮакан 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 .

ХивинҮи состояниен – эр умукэндэ состояниен, горово Үэнэвки, гадяна эҮэсинвэ, энергиява, энэ дэрумкичэрэ, эдеҮэ экунма-да овканэ.

БЭЛЭГЭ КЭСЭВЧЭДУ

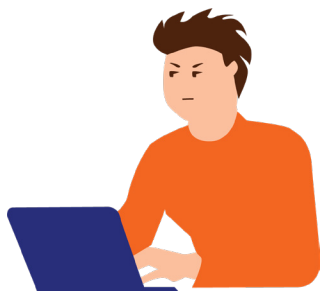


Хивиндули илэнун «турэткэл», тылденэ экунди хивиндяран. Бэе хивинҮи источникван тыливки, тали Үэлэн дявавки. Үэлэнмэ дявами ая, хивинма эдеҮэ.

Илэ хивинивки, информациян событиали 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 бээду гунми ая, активнаилва движениелвэ, физическаилва упражнениелвэ одан, напряжениен сурудэн. Продуктивнайва деятельностьюн бидерилдули событиялдули аҮакэл.

МЭНДУВИ БЭЛЭГЭ



Информационнайва гигиенава ичэткэл – информациялва умукэндули (2-3) источникилва гакаллу, информациява экэл мониторингта – дэрумкичэкэллу. Мэндуви полезнайва хававэ бакакал, таравэ одякал. Эрупчут бидерит состояниечит илэвэ экэллу «тагдыра».



Методыт саморегуляциява окаллу (вниманиеви дэвучакал, эридерилвэ упражнениелвэ окаллу), хивин сурудэн. Хивинди источникван бакакаллу.

ЭВКЭ ОВДЯРИЛ ДЕЙСТВИЯЛ



Умукинмэ илэвэ экэллу эмэнэ.



Экэллу туги түрэттэ, эдэн хивинитта.



Экэллу тэдевэ ситуацият, улгурдули даяукаттэ.



Инямуктал

Соҗор – эр реакциян, иду ургэпчуду кризиснай ситуацияду илэ эмоциялви ювувки. Илэ оми экстремальнайду ситуацияду, эвки индери́лэ интыки ирэ. Нуҗандун сотмарил эмоциял бивки́л, инямуктал тар ситуацияли чувстволва юливкэ́нивки. Антыва-да сукчарива, илэ хивинилдя́нан. ХИВИН – тар сукчакава оми, омакталва отношении́лвэ мирнун овка. Процессвэ переживайми, время бивки. Илэду время эмоциональна́ит эмэ́вки. Инямуктал, мэргэн, буливсин, дялдаденэ улгурдули, хивиндяри процессан нян овки. Таргачин реакциян тэдемэмэ биден. Илэ, инямукталви дявучадяна, эмоциональна́ил разрядкал этэрэ биси. Тар эрувэ одян психическа́йду, физическа́йду илэҗ и авгарадун.

БЭЛЭГЭ КЭСЭВЧЭДУ



Тар реакциян бидэн, овкакэллу.
Соҗодёринун илэнун даран бидеми,
энэ бэлэдеми, тар эчэ тэде бирэ.
Илэду бэлэкэллу, эдэн мэргэрэ.
җалэван гакал, дявучадякал. җалэлвэ
бэлэдэви буми тар ая бимчэ, энэ
кэтэвэ түрэттэ. Долчаткаллу илэвэ,
чувствалви гундегин. Соҗорин
гэрово бидерин, инямуктал эвки́л
бэлэрэ. Букэл чоңгтоду мые. Тар сома
используеман средстве́н. Гукэл илэду
сконцентри́роваттан ху́нтат эридедэн.
Антыявал хава́вэ нуҗандун бакакал.

МЭНДУВИ БЭЛЭГЭ



Соңодёно, мэнми «һалэлдуви гакал». Соңодёми-дэ сома бивки, тэли этэдеңэс. Эми инямуктал бэлэрэ, умкаллу соңтово муе, аракукан эрискэллу.

ЭВКЭ ОВДЯРИЛ ДЕЙСТВИЯЛ



Таргачинма реакциява экэллу эмэнивкэнэ, эдэн нуңан соңоро.



Экэллу дялдарэ, инямуктал слабостьва ювкэнивки.



«Экун минэ эвки вассэрэ, мандыт минэ овканивки» - тар немецкайһи философһи изречениен. Тар тэде дукувча, илэли психологическайва травмава одярит. Трагическаилди улгурилди кризисин, эмугдэли энукитын, сокорми илэлвэ, тар тамадяри илэс бидэн. һи-вэл мэнин ювки тар ситуациядук, һи-вэл эдеңэ юрэ. Эчэ тар халдя бирэ, специалисталдула һэнэми, бэлэдэтын: психологтула, аичимнила, психотерапевтала.