



VEN'AN HÄDÄTILOINMINISTERSTVU
PSIHOLOUGIELLINE SLUUŽBU

Psiholougielline abu
Ozuteskirju 2023

Jogahine ristikanzu voibi puuttuo hädätilah. Sendäh myö, Ven'an Hädätiloinministerstvan psiholougat, piätimmö sanella helpolois da vaikuttajis psiholougiellizis keinolois, kuduat voijah avvuttua teile da teijän lähäzile vaigies tilas.

PSIHOLOUGIELLINE ABU

se on keinoloin sistemi, kudai avvuttau ristikanzoile, kudamil ei ole psiholougiellistu opastundua, avvuttua ičele da toizile sellittä psiholougiellistu reaksiedu.

Ristikanzu, kudai on hädätilas, suau suuren šokin, sendäh gu hänen tavalline elos jyrkäh muutui.

Nengomas tilas ristikanzu ei ainos voi iče piästä suuris tundolois, kuduat valloitetah händy sil aijal. Se voibi olla i varavo, i viha, i abevus, i huoli, piäzemättömys da terävy tundo - kavottamine. Sendäh on tärgei kannattua händy da avvuttua löydiä vägie da rohkevuttu eliä ielleh.

Tahto avvuttua

- tämä on jogahizen ristikanzan luonnolline tahto, aijoilleh oijendettu käzi voibi avvuttua ristikanzale piästä elaijan kaikis pahivimis tapahtumii.

Ristikanzu, kudai puutui hädätilah, on erinomazes kunnos da tarviččou psiholougiellistu abuu da kannatustu.

MIDÄ PIDÄY RUADUA

Mustakkua: kärzinyh ristikanzu voibi tarvita abuu.



Pidäy tarkistua, gu ristikanzal ei ole rungan satatuksii da tervehyön problemi. Andakkua enzimästy abuu. Ku pidänöy, kučukkua liäkäri libo ambulansi.



Dumaikkua omua varuamattomuttu.

Kunnivoittakkua sidä ristikanzua, kudamale tahtotto avvuttua, hänen tilua, hänen arvoloi da hänen oigevuttu vastata tilandehtu muga, kui häi vastuau.

Arvostelkua omua kunduo da omua vägie enne piätösty, ku voitto da oletto valmis avvuttamah.

Käyttäkkiä vaigu niilöi keinoloi, kudamih nähte oletto varmat, gu net voijah avvuttua da ei luajita pahuttu.

MIDÄ EI PIE RUADUA



Älgiä opikkua avvuttua ristikanzale, gu ei ole varmuttu omas varuamattomuus.



Älgiä liijoitelkua omii kygylöi, gu pidänöy, kučukkua abuh ammattimiehii.



Gu ellendänettö, ku etto ole valmis auttamah ristikanzua, teidy varaittau, etto tahtuo paista ristikanzanke, älgiä ruadakkua sidä.

Tiedäkkiä, tämä on luonnolline reaksii, i teil on sih oigevus.

Ristikanzu ainos ellendäy kielahuttu rungua, liikkehii, intonatsiedu myöte, i vägehes avvutandas yksikai ei rodei tolkuu.



Älgiä kielastakkua ristikanzua, älgiä andakkua hänele muaniteltavua nad'oužua. Älgiä käytäkkiä ristikanzua libo tilandehtu oman ičen hyväkse, gu suaja midätahto hyviä.

ISTIERIEKKUREAKSII

Istieriekkureaksii

– se on ristikanzan aktiiviine energien menetysreaksii. Ristikanzu voibi iändiä, viuhkuttua käzil, samal aigua itkie. Istieriekkureaksii ainos on kaččojien ies

Istieriekkureaksii on yksi niilöis keinolois, kudamien vuoh myö vastuammo hädätilua. Tämä reaksii tarviččou äijän energiedu da se voibi "tartuo" toizih .

ABU KÄRZINYÖLE



Oppikkua karkoittua iäres kaččojii da kiändiä huomivo iččeh päi; midä vähembi on kaččojua, sidä teriämbi lopeh istieriekkureaksii.

Gu kaččojii ei sua karkoittua, oppikkua olla tarkannu kuundelijannu, ozuttakkua ristikanzale kannatustu, kuunnelkua, lekutakkua piädy myödäh, yhytäkkiä.



Pienendäkkiä sanoin lugumiäry paistes. Ku pagizetto, ga lyhyzil virkehil, sanokkua ristikanzua nimel.

Ku ei "myvvittiä" sidä reaksiedu omil sanoil, virkehil, 10-15 minuutan peräs se rubieu sambumah.

Istieriekan jälles ei ole vägie, sendäh pidäy andua ristikanzale mahto huogavuo.

ABU OMALE IČELE



Täs tilas on ylen jygei miltalto avvuttua ičele, sendäh gu täl aigua ristikanzu on ylen kovas tunnokkaahas tilas da pahoi ellendäy, midä tapahtuu hänenke da hänes ymbäri.



Gu teil juohtuu mieleh, kui loppie omua istieriekku, se on jo enzymäine askel sen lopendah.

Voibi ruadua nenga: tajeta "kaččojis" da jiäjä yksinäh.



Pestäkseh jiähizel viel - se avvuttau alevuo.

Luadie hengitysharjaitukset: hengästys, hengästyksen hätkestymine 1-2 sekundua, hil'í'aine hengästys nenän kauti, hengästyksen hätkestymine 1-2 sekundua, hil'í'aine hengästys, da muga ielleh, kuni et rauhoitu.

MIDÄ EI PIE RUADUA



Älgiä ruadakkua nimidä vuottamattomua (älgia andakkua korvurieskua ristikanzale, älgia kuadakkua hänen piäle vetty, älgia puistakkua ristikanzua).



Älgiä ruvekkua pagizemah ristikanzanke hänen sanondois, älgia kiistäkkiä hänen kel, kuni tämä reaksii ei loppei.



Ei pie smiettie, ku ristikanzu luadiu sidä nareko, gu suaja ičele huomivuo.



Älgiä sanokkua tavallizii virkehii: "rauhoitu", "alevu", "muga ei sua.

Mustakkua, istieriekku on luonnolline reksii ebäluonnollizih ololoih.

AGRESSII

Agressii libo viha

Se on aktiivine energiedu kuluttaju reaksii, kuduadu on mondu luaduu: sanalline (ristikanzu sanou varaitus-sanoi) da sanatoi (ristikanzu luadiu mittumiitahto aggressiivizii ruadoloj

Äärimäine tilandeh – moine tilandeh, kuduas vuottamattah da äijäl muuttuu tavalline eloksen luadu, sendäh jogahizel ristikanzal on oigevus nengomas tilas tundie vihua da ärzytysty

Täs tilandehes voitto avvuttua ristikanzale piästä tundoloin tembavukses, vihas da kunnivollizesti piästä niilöis

Viha on vie enämbäl "tartuju" reaksii migu istieriekku. Ku sidä lienne ei azettua aigoinaijal, se voibi levitä äijih ristittyjih. Äijät ristikanzat, kudamat oldih moizen reaksien vallas, jälles oldih hämmästyksis, kui mostu sai tapahtuo heijänke.

ABU KÄRZINYÖLE

Vihan reaksii voibi olla varattavu ičele ristikanzale, sinule da toizile - tarkista, gu olet varuamattomuos da voit turvata sidä.



Konzu rubiet pagizemah vihas olijan ristikanzanke, pagize hil'l'embäh da rauhembah, migu häi pagizou. Paiskua rauhazesti, vähitellen hillendäjen paginua da iänen korgevuttu.

Kučukkua ristikanzua nimel, kzyzykkiä sidä, mi auttas hänele ellendiä tilandehtu: "Lena, teijän mieles midä pidäs ruadua enzymäzekse: paista liäkärinke vai soittua teijän omahizile?».

Kannattajen ristikanzua, hyväksyksiä hänen oigevus täh reakieh da se, gu reaksii ei ole suunnattu teih da toizih, vai ololoih.

ABU İÇELE

Oppikkua paista omis tundolois toizen ristikanzanke, nimittäjen niidy da ozuttajen syydy: "Minä olen vihaine, sendäh gu en ellendä, midä ruadua ielleh».



Ottakkua pauzu: hil'l'akkazeh lugekkua 10:h suate, keskittykkiä hengitys da luajikkua hil'l'akkazii syvii hengästyksii, painakkua da oijendakkua kämmenii moneh kerdah, keskittykkiä huomivuo mihtahto vehkeheh. Andakkua içele fiiziellistu ruaduo.

Älgiä oppikkua piättiä nimidä, kuni etto rauhoitu.

MIDÄ EI SUA RUADUA



Ei pie smiettie, gu vihas olii ristikanzu on pahatabaine. Viha on tavalline reaksii ebäluonnollizih ololoih, muga ristikanzu ozuttau omua syväinkibuu, vačantuskua.



Älgiä ruvekkua kiistämäh ristikanzanke libo vakustamah händy, silloigi, konzu oletto varmu, ku häi ei ole oigies.



Älgiä varaitakkua da älgiä pöllätäkkiä.



HIMOITTAMATTOMUS

Himoittamattomuus– se on ristikanzan yhtehizen tundoloin, ičenviendän da intellektuallizen aktiivižuoⁿ vähenendän reaksii Puaksuh, konzu ristikanzu puuttuu hädätilah, se roihes hänele moine jygei, gu häi ei voi kerras ellendiä sidä, mi on roinnuh, da himoittamattomuus täs dielos on gu psiholougielline anestezii.

ABU KÄRZINYÖLE



Gu on mahto, andakkua reaksien olla, oppikkua turvata ristikanzale moizetolot, kudamis häi vois huogavuo. Konzu myö annammo reaksieloile olla, se andau ristikanzale mahton ellendiä, mi on tapahtunnuh.



Gu mostu mahtuo ei ole, pidäy avvuttua ristikanzale piästä täs tilas. Täh niškoi voit kehoittua hänele hieruo (libo avvuttua hänele) biolougizii kohtii - korvanlehtii da sormii. Voibi andua stokanan magiedu čuajuu, tarita rungallistu ruaduo (astuo jallai, luadie erähii kebjielöi harjaituksii). Paiskua ristikanzanke, kzyzkiä hänel midätahto, ottajen huomivoh se, ongo häi tuttavu teile libo ei: "Kuibo sinuu kučutah? ", "Kuibo voit?".

Puaksuh rahvastu põllättäy himoittamattomuus, ristikanzale tulou piäh, gu hänel pidäy tunduo kirkahat emotsiet, sit pidäy paista hänenke da sanuo, ku hänen reaksii nämmis ololois on luonnolline.

ABU IČELE

Ku tunnet väittömytty, ku sinul on jygei ponnistuakseh da ruveta ruadamah midätahto, ellendät, ku et voi tundie emotsieloi, anna ičele mahto huogavuo. Heittäkkiä jallačit, istavukkua, ku oli hyvä da mugažu, oppikkua huogavuo.



Älgiä juogua liigua juomistu, kudamis on kofeiinua (koufei, vägevy čuaju, energiijuomizet), se voi pahendua kunduo. Huogavukkua sen verran, mi pidäy.



Ku pidänöy ruadua midätahto, andakkua ičele lyhyt huogavundu, lebiä hos 15-20 minuuttua.

Hiero korvanlehtet da sormet – net ollah kohtat, kus on äijy biolougistu čöketty. Se avvuttau teile virkistyö. Juogua čuašku lieviä magiedu čuajuu.



Luadikkua runganharjaituksii, ga ei ylen terväh.

Jälles sidä ruvekkua ruadamah niilöi ruadoloi, kuduat teile pidäy ruadua.

Ruadakkua kiirehtämätä, oppikkua säilyttiä väit. Sanommo, ku teil pidäy piästä mihtahto kohtah, älgiä juoskua – astukkua.

Älgiä ruvekkua ruadamah monii ruadoloi kerras, moizes kunnos huomivo on hajanaine, da keskittyö, semmite moneh ruadoh, on vaigei.

MIDÄ EI SUA RUADUA



Älgiä "riuhtakkua" ristikanzua täs tilas da älgiä loppiekkua reaksiedu, gu ei ole tarvettu. Älgiä kiistäkkiä ristikanzanke, älgiä vakustakkua händy, hos i uskonetto, gu häi ei ole oigies.

Ei pie käskie ristikanzale alevuo, "ottua iččie käzih", ei pie sanuo, ku muga "ei sua", "nygöi sinul pidäy.

Varavo

- se on tundo, kudai vardoiččou meidy varattavis ruadolois, sidä tundou jogahine ristikanzu silloi-toiči.

Varavo rodieu varattavakse, konzu se ei ole oigei (ristikanzu varuau sidä, mi ei ole hänele varattavu) libo varavo on moine vägevy, ku ristikanzu ei voi duumaija da ruadua.

Tilua sanotah äärimäzekse sendäh, gu se on ristikanzan tavallizen kogemuksen ulgopuolel, sendäh vägevät varavon merkit sežo ollah luonnollizet reaksiet eväluondollizih ololoih.

Varavo kerran roittuu voibi hätkekse juurduo ristikanzan hengeh. I sit se rubieu vaivumamah ristikanzua, se panou händy kieldävymäh ruadolois da kosketuksis toizih rahvahih.

Midä hätkembän ristikanzu eläy oman varavonke, sidä vaigiemi hänel on vastustua sidä. Sendäh, midä teriämbäh ristikanzu piäzöy omas varavos, sidä kebjiemi hänel rodieu da ebäluonnollizis ololois roinnuh tundo ei rodei problemannu, kudai rubieu ahtistamah ristikanzua vuozii.

ABU KÄRZINYÖLE



Älgä jättäkkiä ristikanzua yksinäh, varavo on jygei elettävänny, gu ristikanzu ollou yksinäh.

Ku varavo on moine vägevy, ku se rounoku hulguau ristikanzua, voibi kehoittua hänele luadie erähii kebjielöi harjaituksii. Sanommo, hätkestyttiä hengitysty muga pitkäkse, kui on mahto, a jälles sidä keskittyö rauhallizeh hengitykseh.



Toine keino pohjavuu sih, ku varavo on tundo, a joga emotsii rodieu heikombi, konzu aivoloi lekutetah, sendäh voibi kehoittua ristikanzale kebjei mieliruado, sanommo, vähendiä sada seiččemih.

Konzu varavo rubieu lauzenemah, pagize ristikanzanke sih niškoi, midä häi varuau, ga älä paina tundoloi, anna ristikanzale mahto paista välläl.



Sanokkua hänele, gu varavo täs tilas on luonnolline. Moizet paginat ei voija lujendua varavuo, a annetah ristikanzale mahton jagua pahoi mieli toizen kel.

Tiedomiehet jo ammui tovendettih, gu konzu ristikanzu sanelou omua varavuo, hänel väit vähetäh. Sendäh, gu ristikanzu pagizou sih nähte, midä häi varuau, kannatakkua händy, paiskua hänenke sih niškoi.

ABU IČELE



Gu olet tilas, konzu varavon periä et voi duumaija da ruadua libo tunnet varavon tabuamistu lähäl, voit oppie ottua käyttöh erähii kebjielöi keinoloi: keskity hengitykseh (hengitä tazah da hil'l'akkazeh, sano ičekseh: hengähtäi iččeh – hengähtäi ičespäi libo laske), keskity huomivo mihtahto objektah (luve puuloi ikkunan tagan, opi keskittyö čuasuloin sekunduviizarih) libo kebjieh ruadoh (astieloin pezendy, yhtenkerdaine kiža telefonas). Konzu myö kiinitämmö huomivuo mihtahto ezineheh libo ruadoh – myö kiänämmö sidä da varavon tundo lauzenou.

Oppikkua sanuo ičekseh da sit sanuo iäneh, mi pöllättäy.

Gu on moine mahto, pagize lähäl olijoinke ristikanzoinke – sanottu varavo vähenöy.

MIDÄ EI SUA RUADUA



Hos teijän mieles varavo on mieletöi da tyhjä, ei pie oppie vakustua ristikanzua sanojen: "Älä duumaiče sidä", "Tämä on tyhjä". Konzu ristikanzu on moizes tilas, hänele varavo on tärkei da tunnokkaasti kibe.

Huoli

Huoles olemine eruou varavos olendas sil, gu konzu ristikanzu varuau, häi varuau midätahto tiettyy (ajella metros, lapsen voimattomuus, avariedu da tostu), a konzu ristikanzu on huoles, häi ei tiijä, midä varuau. Sendäh tädä huomivoh ottajen huoli on jygiembi migu varavon tila.

Huolen algulähtönny ylen puaksuh ollah tiedoloin vähys da ebäselyv olo, kudai on luonnolline joga häädätilale. Huoles olemine on yksi niilöis olois, kudai voi kestiä hätken vedäjen ristikanzas vägie da energiedu, se ei anna mahtuo huogavuo da rounoku hulguau.

ABU KÄRZINYÖLE



On ylen tärkei oppie "pagizuttua" huoles oligua ristikanzua da ellendiä, midä händy huolestuttau. Sit on mahto, gu ristikanzu ellendäy huolen algulähtön da sit se muuttuu varavokse. A varavos on kebjiembi piästä, migu huoles.

Puaksuh ristikanzu on huoles, konzu hänel ei ole kylläl tieduo tapahtumih näh. Sit voibi tarkistua, mittustu tieduo pidäy, konzu da kus sidä voibi suaja, luadie ruadopluanu.

Kaikis enimäl huoles oligua vaivuau se, ku häi ei voi huogavuo. Lihakset ollah jännitynnöyt, piäs pyöritäh yhtetsamat mielet, sendäh voibi kehoittua ristikanzale luadie liikutuksii, rungallizii harjaituksii jännityksen vähendamizekse, a vie parembi on panna händy ruadoh, kudai on kiini tapahtumih.

ABU IČELE



Pidäy noudua tiedogigijienua - suagua tieduo yhtes libo monis (2-3) lähtehis, kudamii uskotto, älgäi kaččokkua uudizii heittelemättäh - luadikkua välit. Oppikkua ruadua midätahto hyödyllisty, tavallistu ruaduo.



Oppikkua alevuttua iččie (huomivon keskitändy, hengitysharjaitukset), gu tahtonetto hoivendua huoldu. Oppikkua löydiä huolen algulähtö.

EI SUA RUADUA



Älgä jättäkkiä ristikanzua yksinäh.



Älgä vakustakkua händy, gu ei pie olla huoless, semmite gu se ei ole tozi.



Älgä peittäkkiä hänes tottu libo pahoi uudizii tilandehes, hos teijän nägökulmas se vois tuuva hänele pahua miieldy.



KYYNÄLET

Kyynälet ltku on se reaksii, kudai vaigies tilandehes ozuttau ristikanzan tundoloi.

Konzu ristikanzu puuttuu hädätilah, häi ei voi kerras kiändyö tavallizeh elaiğah. Händy ylen äijäl täytetäh vägevät tunnot, i kyynälet täl aigua ollah keino piästiä omat tunnot välläle.

Joga tragedii, joga menetys on ELETTÄVY da KESTETTÄVY. Kestiä-sana tarkoittau tapahtunnuon vastah ottamistu, uvven elaijan rakendamistu. Tämä protsessu ei voi tapahtuo kerras, sih pidäy aigua. Tundoloin puoles tämä aigu on ylen jygei ristikanzale.

Kyynälet, gor'a, mielet tapahtumih näh ozutetah, gu protsessu on algavunnuh. Moine reaksii on kaikis oigevin.

Konzu ristikanzu peittäy kyynälii, sit ei rodei tunnokastu lievenendiä, i se voibi vahingoittua ristikanzan hengen da rungan tervehytty.

ABU KÄRZINYOLE

Pidäy andua sille reaksiele tapahtuo. No olla itkijän ristikanzan rinnal da ei oppie avvuttua hänele - sežo ei ole oigei.



Yritäkkiä ozuttua ristikanzale omua kannatustu da žiälytty. Ei pie luadie sidä sanoil, voibi muite istuo rinnal, andua tiediä, gu sinä žiälöičet händy. Voibi muite pidiä ristikanza käis, toiči oijendettu käzi merkiččöy äijjä enämbi, migu suat sanotut sanat.

On tärkei andua ristikanzale mahto paista omis tundolois.

Gu nähnettö, gu itkundu ei heity da kyynälet jo ei anneta helpotustu ristikanzale, voibi kehoittua hänele juvva stokan vetty - se on tietty da ylen äijäl käytetty keino.

Voibi tarita ristikanzale keskittyö syväh hengitykseh, yhtes hänenke ruadua midätahto.



Konzu itket, ei pie kerras ruveta rauhoittumah, alevumah. Pidäy andua ičele aigua da mahton itkie.

Yhtelläh, gu tunnet, gu kyynälet jo ei anneta helpotustu da pidäy rauhoittuo, pidäy juvva stokan vetty, sen jälles hil'l'akkazin, ga ei syväh hengittiä keskittyjen omah hengitykseh.

EI SUA RUADUA



Ei pie oppie azettua sidä reaksiedu, rauhoittua ristikanzua da suostuttua händy olla itkemätä.



Ei pie duumaija, gu kyynälet ollah heikkovuksennu.



LOPPUSANAT

"Kai, mi ei tapa minuu, luadiu minuu vägevembäkse" – tämä saksalazen filosoufan sanonu ylen hyvin kuvastau sidä, midä rodieu ristikanzale, kudual on psiholougielline travmu. Kriizisat pahoin tapahtumien jälles, hengelline tusku, kudai vaivuau ristikanzua lähäzen ristikanzan kuoltuu, on maksu, kuduan maksau ristikanzu ristikanzannu olendas. Eräs piäzöy täs iče, toine ei voi piästä avuttah. Ei ole huigei kzyö abuu ammattimiehel: psiholougal, liäkäril, psihoterapeftal.