



Психологий польш

Практике пособий

2023

Кажне айдеме экстремал ситуацийыш логал кертеш.
Садлан ме - Россий МЧС психолог-шамыч - проста да
лектышан полыш йөн-влак дене тендам палымым
ыштена. Туткар годым нуно тыланда да тендан лишыл
енда-влаклан полшен кертят.

ПСИХОЛОГИЙ ПОЛЫШ

- тиде түрлө прием-влак радам. Тыгай йөн-влак айдемын
психологий дене шинчымашыже уке гынат, шкалан да воктен
улшо ен-влаклан психологий реакцийым лыпландараш полшен
кертят.

Туткарыш логалмеке, айдеме кугу эмоциональный нелылыкым
шижеш, тудын «нормальный» илышыже трук, вучыдымын
вашталтеш.

Тыгай жапыште айдеме шке семын кугу эмоцияым сенген
лектын ок керт. Тудым лүдмаш, шыде, өпке кумыл, нигуш пурен
кайыме шонымаш, йомдарыме шижмаш авалтен кертят.
Садланак тудлан энертыш лийман, умбакыже илаш вийым
муаш полшыман.

Полшаш тыршымаш

- тиде кеч-могай енын шкенжын кумылжо. Жапыштыже
шуялтыме полыш кид илышыште вашлиялтше шучко
татым сенаш полшен кертеш. Тыгай годым поснак
экстремал ситуацийыш логалше айдемылан психологий
полыш, энертыш күлеш.

Күлешан действий-влак

Шарныза: энгеکش логалше айдемылан медицине
полыш күлеш лийын кертеш.



Айдемын физический сусыргымаш але тазалык дене кылдалтше вес нелылык уло-укем пален налаш күлеш. Икымше полышым пуыза. Күлеш гын, врачым але вашкеполышым ўжса.



Шкаланда лўдыкшў уло- укем рашемдыза.

Кўлан полшаш кумыланме ендам пагалыза, тудын состоянийжым, праважым, илыш умылымашыжым, ситуацийлан реакциейжым умылаш тыршыза.

Полшаш ямде улмыдам да мо дене полшен кертмыдам, шкендан состоянийдам да вийдам чын аклыза.

Могай полшымо йўнлан ўшанеда, тудым гына кучылтса.

Ышташ кўлдымў действий-влак



Шкаланда лўдыкшыдымылыкым ода шиж гын, айдемылан полшаш ида толаше.



Шкендан ыштен моштымыдам чын аклыза, күлеш гын, профильный специалист-влакым йодса.



Айдемылан полшен ода керт гын, лўдыкшў гын, айдеме дене кутыраш кумылда уке гын, тидым ида ыште. Шарныза, тиде нормальный реакцией, тиде тендан правада. Ондалыше позым, интонацийым да жестым айдеме шижеш. Садлан вий гоч полшаш толашымын лектышыже сай ок лий.



Айдемым ида ондале. Ондалыше ўшаным ида пу. Ала-могай пайдам налаш манын, айдеме дене ида манипулироватле.

Истероидный реакция

– тиде айдемын шкенжым аралаш манын ончыктым, энергийым шуко пытарыман реакция. Тыгай годым тудо чот кычкырен, кидшым лупшкедылын, тунамак шортын кертеш. Истерике эреак ончышо енг-влак улмо годым кая.

Истероидный реакция – тиде экстремальный ситуаций годым лийше ик кончыш, тудын полшымо дене айдеме шке психикыжым арала. Тиде реакция пеш кугу энергийым налеш, тудо тыгак воктен улшо-влак үмбак викарталтеш.

ЭМГАНЫШЫЛАН ПОЛЫШ



Воктен ончен шогышо-влакым корандаш тыршыза, тўткышым шке үмбақыда налза, ончышо-влак мыняр шагал лийыт, истероидный реакция туге вашке пыта.

Ончен шогышо-влакым корандаш йон уке гын, эн тўткын колыштшыш савырныза, айдемылан полшаш тыршыза, тудым колыштса, вуйым савыза, тудын дене келшыза.



Шагал кутырыза (шагал шомакым ойлыза). Ойда проста, кўчык лийже, энгеқыш логалше дене лўмжым каласен кутырыза.

Реакцийым шке мут, ой, реплике дене «пойдараш» огыл гын, 10-15 минут жапыште тудо эркын иземаш тўналеш.

Истерике деч вара вий йомеш, садлан айдемылан каналташ йоным пуыман.

ШКАЛАНЕМ ПОЛЫШ



Тыгай годым шкалан ала-мо дене полшаш пеш неле, вет айдеме ты татыште пеш чот кугу эмоций состоянийыште лиеш, тудо шкеже да тудын йыр мо ышталтым удан умыла.



Тендан вуйышто истерикым кузе пытарыме нерген шонымаш шочеш гын, тиде икымше ошкыл лиеш. Тыгай годым тебе мом ыштыман: «ончышо-влак» деч коранман, шкетын кодман.



Ий гай йүштö вүд дене шүргым мушман - тиде шкем кидыш налаш полша.

Шўлаш полшышо упражненийым ыштыман: шўлышым налман, 1-2 секундлан шўлышым көргыштö кучыман, эркын южым нер гоч лукман, адак 1-2 секундлан шўлышым кучыман, эркын шўлышым налман да т.м., тыге, шкем кидыш налмеш, икмыняр гана ыштыман.

ЫШТАШ КЎЛДЫМӦ ДЕЙСТВИЙ-ВЛАК



Вучыдымо дейвийым ида ыште (айдемым шўргö гыч перен пуаш, ўмбакаже вүдым кышкалаш, тудым рўзен налаш).



Тудын ойжо ваштареш активный диалогыш ида пура, реакцияже пытымеш, тудын дене ида ўчаше.



Айдеме шкеж деке лўмын тыге тўткышым налеш манын ида шоно.



Шаблон сынан фразе-влакым ида кучылт: «лыппане», «шкендым кидыш нал», «тыге ышташ ок лий».

Шарныза: истерике кончыш – тиде келшыдыме обстоятельством келшыше реакций.

Агрессиян реакцияләр ала ыңдешкымаш, сырымаш

– тиде энергийым налше активный реакция, тудо кок түрлө лийын кертеш: шомакан (айдеме лұдыктымө мут-влакым ойла) да шомакдыме (айдеме могай-гынат агрессивный действийым ышта).

Экстремальный ситуаций – тиде вучыдымо ситуаций, тудо айдемын тунемме илыш радамжым пудырта, сандене тыгай годым кеч-могай ең сырен, орен, ыңдешкымыжым ончыктен кертеш.

Тыгай годым те айдемылан шкенжым кидыш налаш, тудым лыпландарен, неле татыште илыш нелылыкым чытен лекташ полшен кертыда.

Шыңдешкымаш – тиде истерике деч эше кугун шарлышырак эмоциял реакциял. Тудым жапыштыже сорлыклаш огыл гын, икмыняр жап гыч тудо кугурак тўшкам авалтен кертеш. Тыгай реакциял логалше-влак гыч шукынжо варажым орыт, кузе нунын дене тыге лийын кертын.

ЭМГАНЫШЫЛАН ПОЛЫШ

Шыңдешкымаш айдемылан кугу энгекым конден кертеш, тыландат, воктен улшыланат – шкаланда лұдыкшө уло-уке шотышто ўшандаралтса.



Шыдым ончыктышо ең дене мутланымашыш ушнымеке, тудын дене эркынрак, ласканрак кутырыза.

Тыматлын кутыраш тыршыза, пелештымыда лыжга лийже, кугу йўкын ида мутлане.

Энгекыш логалше дене лўмжым каласен кутырыза, тиде ситуацийыште тудын мом ышташ шонымыжым палаш полшышо йодыш-влакым пуыза: *«Лена, те кузе шонеда, мом ондак ыштыман: врач дене мутланыман ала лишыл еңда-влаклан йынтыртыман?»*

Айдемылан полшаш тыршыме годым тудын тыгай реакциял ончыктымыжым умылаш тыршыза, шарныза: тудо тендан ўмбак, воктен улшо-шымыч деке викарталтын огыл, реакциял обстоятельстве дене кылдалтын.

ШКАЛАНЕМ ПОЛЫШ

Вес еглан шке шижмашдам лўмден да амалжым ончыктен ойлаш тыршыза,;
«Мый сырем, молан манаш гын ом умыло, умбакыже мом ышташ».



Паузым налза: 10 марте эркын шотлыза, шўлалтыза, да эркын икмыняр келге шўлышым ыштыза, вара икмыняр гана кидкопам кормыжтыза да колтыза, иктаж-могай предметлан тўткышым ойырыза.

Шкалан физический нагрукым пуыза.

Лыпланымешке, кўлешан пунчал-влакым ида лук.

ЫШТАШ ЛИЙДЫМЕ ДЕЙСТВИЙ-ВЛАК



Агрессийым ончыктышо айдеме койыш-шоктыш дене шыде манын шотлаш ок кўл. Шыде - нормальный огыл кончышлан нормальный реакция, тыге айдеме шке эмоций могырым чон коржмашыжым ончыкта.



Айдеме чын огыл гынат, тудын дене ўчашаш але ўшандарен сенаш ида тырше.



Ида лўдыктыл.



Кумылдымылык

– тиде айдемын уло эмоциональный, койыш-шоктыш да интеллектуал чолгалыктын воышо сынже.

Чүчкыдын айдеме экстремал ситуацийыш логалмыж годым чот пуштылана; мо лийын керттым вигак умылен ок шукто, тыште кумылдымылык психологий анестезий семын конча.

ЭНГЕКЫШ ЛОГАЛШЫЛАН ПОЛЫШ



Тыгай реакциым ида чаре, айдемылан каналташ йоным ышташ күлеш. Реакций айдемылан мо лиймым умылен налаш полша.



Тидым иктаж-могай амаллан көра ышташ ок лий гын, тышеч айдемылан уто-сите деч посна лекташ полшыман. Тудлан те активный биологий зоно-влаклан - пылышмучашлан да кид парнялан шке семын массажым ышташ темлен кертыда (але шке полшеда).

Тамле чайым пуаш, эше изирак посна физический нагрузкым темлаш лиеш (йолын коштын савырнаш, икмыняр проста физический упражненийым ышташ).

Айдеме дене мутланыза, тудлан икмыняр проста йодышым пуыза: «Кузе тыйын лүмет?», «Кузе шкендым шижат?».

Чүчкыдын калыкым кумылдылык состояний лүдыктылеш. Айдемылан туге чучеш, пуйто тудо утларак волгыдо эмоций-влакым налшаш. Тидын шотышто мутланыза да каласыза, тыгай годым тудын реакцияже шотлан толшо.

ШКАЛАНЕМ ПОЛЫШ

Вий пытымым шижыда да тыланда погынаш да мом-гынат тўналас йёсё, поснак эмоциядам умылен огыда керт гын, шкалан каналташ йёным пуыза. Йолчиемым кудахса, йёнан позым налза, шкендам луштараш тыршыза.



Кофеин содержаниян йўыш дене ида пайдалане (кофе, нугыдо (пенгыде) чай, энергетик коктейль), нуно тендан состоянидам начарештен кертит. Мыняр кўлеш, тунар каналтыза.

Ситуаций тендан деч шога гын, кўчык жаплан, кеч 15-20 минутлан, каналташ йёным муза.



Пылышмучашлан да парня-влаккан массажым ыштыза. Нине верлаште биологий активный точко-влак шуко улыт. Тиде процедур тыланда изишак чулымешташ полша.

Тамле чайым подылза (нугыдо лийшаш огыл).

Икмыняр упражненийым икшырымын ыштыза.

Вара ышташ кўлмё пашаш ушныза.

Пашам кокла шот дене шуктыза, вийым аралаш тыршыза.

Мутлан: тыланда иктаж-могай верышке кайыман гын, ида курж - ошкылза.

Икмыняр пашам вигак ышташ ида тырше, тыгай состоянийыште тўткыш йомеш.



ЫШТАШ ЛИЙДЫМЕ ДЕЙСТВИЙ-ВЛАК



Тиде состояний гыч еным «лукташ» ида вашке, кўлешлык деч посна тудым ида чаре.

Еным «шкеш кидыш налаш», кумыландыме семын моралян нормым («тыге ышташ огеш лий», «тый кызыт ыштышаш улат») лудман огыл.

Лүдмаш

– лүдыкшө, шучко паша деч аралыше эмоций, тидым каже айдеме жапын-жапын шижеш.

Негызлыдыме лүдмаш эн лүдыкшө (айдемылан лүдаш амал уке, но тудо лүдеш) але лүдмаш пеш виян, сандене айдеме шоненат, иктаж-мом ыштенат огеш керт.

Экстремал ситуаций айдемын ылышыштыже шагал лиеш, сандене кугу лүдмаш - тиде шуэн лийше событийлан келшен толшо реакций.

Лүдмаш ик гана лиеш гынат, кужу жаплан айдемын чонышкыжо шына. Тыгай годым тиде айдемылан мешаяш тўналеш да иктаж-могай действииым, койышым, отношенийым ышташ чара.

Мынар кужун айдеме лүдмаш дене ила, тынар тудын дене кучедалаш нелырак лиеш. Сандене лүдмашым писынракын корандаш күлеш, тыге тиде шуэн лийше событийлан лекше эмоций проблемаш огеш савырне да айдемым шуко ий дене тургыжландараш огеш тўнал.

ЭНГЕКЫШ ЛОГАЛШЫЛАН ПОЛЫШ



Айдемым шкетшым ида кодо, лүдмашым шкетын чыташ неле.

Моткоч кугу лүдмаш годым, кунам айдеме тарваненат огеш керт, тудлан иктаж-могай упражненийым ышташ темлаш лиеш. Мутлан, шўлышым икмынар жаплан кучаш, а вара икшырымын шўлымым эскераш.



Вес йөн - иктаж интеллектуальный упражненийым темлаш лиеш, мутлан, 100 гыч 7 кудалташ, молан манаш гын лүдмаш - эмоций, кеч-могай эмоций вуйушым пудыратыме годым иземеш.

Лүдмашын эркын иземмекеже, айдеме дене мо деч лүдмыж нерген мутланаш лиеш, но тыгай годым эмоцийым вияндыман огыл, лач айдемылан чоным почаш йёным ыштыман.



Тыгай ситуацийыште лүдмаш лийын кертеш манын, шижтарыза. Мутланымаш годым лүдмаш огеш кугем, а чоным почаш йöным ышта.

Шанчызе-влакын палемдымышт почеш айдеме шке лүдмашыже нерген мутланымаш годым тиде азапым лушкемда. Сандене айдемын шке лүдмашыж нерген мутланyme годым тудын дене тиде теме шотышто мутланыза.

ШКАЛАНЕМ ПОЛЫШ



Лүдмаш шонаш але иктаж-мом ышташ чаракым шында гын, але лүдмаш приступ толмым шке шижыда гын, икмыняр куштылго йöным кучылташ лиеш: шке шўлышдам шекланыза (икшырымын да эркын шўлыза, шке семында «южым көргыш налза-тўжвак лука» але шотлыза), иктаж объектым тўткын ончыза (окна гыч уремыште пушенгым шотлыза, шагатын секунд стрелкыжым эскерыза) але иктаж тыглай действиим ыштыза (кўмыж-совлам мушса, смартфонышто куштылго модыш дене модса). Лүдмаш эмоциям иземдашлан ме иктаж объект але действийлан тўткышым ойырышаш улына.

Шке семында лүдмаш нерген йўкын ойлаш тыршыза.

Йөн уло гын, йыр улшо ен-влаклан шке тургыжланымашда нерген каласыза, ойлымо годым лүдмаш иземеш.

ЫШТАШ ЛИЙДЫМЕ ДЕЙСТВИЙ



Лүдмаш негыздыме але шотдымо гын, айдемылан тыгай шомаккылдыш-влакым ида ойло: «Тидын нерген ит шоно», «Тиде кўлдымаш», «Тиде оккўл». Тыгай состоянийыште лүдмаш кугу верым налеш да эмоций могырым чыташ йöсö.

Тургыжланымаш

Тургыжланымаш состояний лүдмаш деч ойыртемалтеш, лүдмаш годым айдеме иктаж рашле действий деч лүдеш (метрошто кудалме деч, йочан черланымыш деч, аварий деч да т.м.), а тургыжланымаш годым айдеме мо деч лүдмыжым огеш пале. Тургыжланымаш состояний лүдмаш деч тидлан көрак нелырак.

Тургыжланымашын амалже - түргоч лийше ситуацийлан келшыше шагал информаций але умылыдымо состояний.

Тургыжланымаш состояний кужу жап лийын кертеш, айдемын вий ден энергийжым налеш, канаш йёным ок ыште да иктаж-мом ышташ чаракым шында.

ЭНГЕКЫШ ЛОГАЛШЫЛАН ПОЛЫШ



Тургыжланымаш годым айдемым мутланыктыман, тыгак тудын азапшым умылаш тыршыман. Тыге айдеме тургыжланымашын амалжым умылаш тўналеш да тудо лүдмашыш савырна. Лүдмаш дене, тургыжланымаш дене танастарымаште, кучедалаш куштылгырак.

Чўчкыдын айдеме событий дене кылдалтше информацийым тўрыснек огеш пале гын, тургыжлана. Тыгай годым могай информаций огеш сите, кунам да кушто тудым налаш кўлеш, анализым ыштыман, умбакыже мом ыштымым палемдыман.

Тургыжланымаш годым ласкалык уке. Тыгай годым чогашыл пенгыде, вуйышто эре ик шонымаш пёрдеш, сандене айдемылан йёсылыкым корандашлан иктаж тарванылмашым ышташ темлыман, физический упражненийым але тиде событий дене кылдалтше иктаж сомылым ышташ ўжман.

ШКАЛАН ПОЛЫШ



Увер-влак дене палыме лийме правил-влакым шекланыза - уверым шке ўшаныме ик але икмыняр (2-3) источник гыч гына налза, уверым чўчкыдын, лым лийде ида кычал, перерывым ыштыза.

Шке жапдам кўлешан, пайдале паша дене айлыза.



Тургыжланымым лушкемдаш маным, шкем кучен моштымо йўн-влак дене пайдаланыза, (тўткў лияш тыршымаш, ласкан шўлаш полшышо упражнений-влак). Тургыжланымашым лукшо амалым рашемдаш тыршыза.

ЫШТАШ ЛИЙДЫМЕ ДЕЙСТВИЙ-ВЛАК



Айдемым шкетшым ида кодо.



Тургыжланаш ок кўл маным, ондален ўшандараш ида тырше.



Айдемын кумылжо вола маным шонеда гынат, илыш чыным але ойган уверым ида шылте.



Шинчавүд

Шортмаш – айдемын нелылык ончылно реакцияже, шўм-чонжым темыше кумыл толкын.

Ойгыш логалше айдеме юзо тоя полшымо семын иканаште тыглай илышыш пörтыл ок керт, Тудым виян кумыл-шижмаш авалта, шинчавүд – ойган кумыл шижмаш деч эрнаш полшышо йөн.

Кеч-могай туткарым, йомдарымашым айдеме тургыжланен, шўм-чонжо вошт колтен илен лекшаш. Мо тудын дене лийын гын, умылышаш, тўня дене у вашкылым чонышаш. Туткар ден ойгым сенен лекме тат вигак огеш эрте, могай гынат жапым налеш. Шўм-чонлан тиде моткоч неле жап.

Шинчавүд, шўлык, ойганымаш, авалтыше ойго нерген шонкалымаш лач тургыжланыме пагыт тўналме нерген ойлат. Энгекыш логалше енын тыгай реакцияже чынлан шотлалтеш. Айдеме шинчавүдшым куча, ойган кумыл толкынжым тўжваке ок лук гын, психологий да кап-кыл тазалыкшылан энгекым конден кертеш.

Энгекыш логалшылан полшымаш

Кумыл толкыным чарыман огыл. Но тыгодымак шортшо айдеме пелен лияш да полшыде кодашат чын огыл.



Энгекыш логалше енлан чаманымашдам каласаш, энертыш лияш тыршыза. Полшаш ямде улмыдам мут дене веле огыл, воктен шинчын умылаш, ойгым пырля пайлаш тыршымыдам шижтарыза. Кид гыч кучен лыпландараш тōчыза, южгунам полыш кидым шуялтымаш шўдō мутым ойлымо дечат шерге.

Шўм-чоным почын каласкалаш пайдале йōным ыштыза.

Айдеме шортмым ок чарне, шинчавүд нимогай чон ласкалыкым ок кондо гын, кумдан палыме йōным кучылтса, стакан вўдым темен пуыза.

Келге шўлышым налын, ласкан шўлаш темлыза, пырля иктаж-могай сомылым шукташ кумыландыза.

ШКАЛАН ПОЛЫШ



Шортыда гын, шкем вигак лыпландараш, кидыш налаш ида тырше. Шкалан жапым пуыза да шортын ситараш йӧным ыштыза.

Шинчавӱд нимогай куштылгылыкым ок пу, лыпланаш кӱлмым шижыда гын, ик стакан вӱдым подылза, а вара эркын шӱлышдам куштылемдаш, ласкан, келгын огыл, шӱлаш тыршыза.

ЫШТАШ ЛИЙДЫМЕ ДЕЙСТВИЙ-ВЛАК



Тыгай кумыл толкыным ида чаре, айдемым лыпландараш, шортмыжым чараш ида тырше.



Шинчавӱд лушкыдо койыш-шоктышан еглан гына келшен толеш манын ида шоно.



ИКТЕШЛЫМАШ

«*Мо мыйым огеш кошарте, тудо виянракым ышта*» —
немыч философын ойжо энгекеш логалше енын кумылжым
раш почын пуаш полша. Лишыл еным йомдарыше ег, неле
кризис жапым эртен, шӱм-чон корштышым чытен, айдеме
лийын кодаш моткоч кугу акым тӱла. Южыжо шкак ойган
пагытым сенген лектеш, южын вий-куатше ок сите. Тыгай
годым психолог, эмлызе, психотерапевт деке полышым
йодын мийымаште нимогай вожылмаш, йӧндымылык лийшаш
огыл.

