



Психологический кирдемась

Практический пособия

2023

Сидеста ломанць повонкшни эрь кодама экстремальной
ситуацияс. Сяс минь - Россиянь ЧСМ-нь психолокне -
сявоме мяль азомс простой и эффективной психологиянь
кирдемань приёмт, конат лездыхть теенть и тинь
маластонь ломанентенди эрь кодама стака пингста.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КИРДЕМАСЬ

- тя приёмонь система, кона лезды ся ломаттненди, конатнень
аш психологиянь коряс содамошисна, а тяфта жа, сятненди,
конат аф маштыхть валхтома психологическая сталмось.

Ся ломанць, кона повсь стака палас, ётай вии потмоёжень
сталма, вдь сонь эрь шинь эряфоц фкя пингста полафтсь.

Ащемок тяфтама потмоёжеса, ломанць аф фалу сонць лисеви
тяфтама прябаласта, конат сатозь сонь тя пингть. Тя и
пелемась, и кяжишись, и обжафшись, и ризнамась, и эрь мезень
юмафтомась.

Сянкса сон эряви кирдемс, тейнза лездомс и мумс вийхть эрямс
сяда тов.

МЯЛЬ ЛЕЗДОМС

- тя эрь ломанть мялец эсь пингстонза венептемс лезксонь
кядь, конань вельде сон ётасыне сембе стака пинкнень
эряфса.

Ломанць, кона повсь зиянц, ащи стака потмоёжеса и
тейнза эряви психологическая лезкс.

МЕЗЕ ТИЕМС

Мяляфтость: зиянц повф ломанти эряви максомс пчкафтыень лезкс.



Эряви ваномс, што ломанть ронгса аш токаф вастт, аш шумбрашинь ширде прябалат.

Максода лезкс. Кда эряви - тердеда пчкафты или скорай помощь.

Арьседа эсь шумбрашинтень колга.



Мяльвельде корхтада ся ломанть мархта, конанди ёратада максомс лезкс, тяфта жа шарфтода мяль сонь прянь марьяманц, питнишинц и праванзон лангс.

Кда тинь аноктада максомс лезкс, то васенда шарфтода мяль эсь прянь марьямантень и виентень лангс.

Тевс нолдасть аныцек ся приёмтнень, конатнень содасасть и конатнень вельде тиеви лезкс, а аф кальдяв.

МЕЗЕ АФ ЭРЯВИ ТИЕМС



Тяда лезда ломанти, кда аф марясасть эсь прянь араламань виентень.



Кда аф сатыхть лездомс виенте, то анада лезкс эрявикс специалистонь кядьста.



Кда шарьхкодьсасть, што тинь аф аноктада лездомс ломанти, пельхтяда, мархтонза корхтамась аф мялезонт, тяда лезда. Содасть, тяфта уленди, тинь улихть праванте тяфта вятемс прянтень. Ломанць шарьхкодьсы аф парть корхтамантень, прянь вятемантень коряс. Тяфтама лезксть аф кармай цебярьшиц



Тясть васькафне ломанть и тяда макс тейнза аф виде надиямат. Аф эряви вихца мезевок тиемс.

ИСТЕРОИДНОЙ ЁЖЕМАРЯМАСЬ

Истероидной ёжемарямась

– тя ломанть прянь вятемась и виень машфты состоянцияц. Сон тя пингть ювади, аварди, яфии кядьса. Тяфтама прянь вятемась (состоянциясь) фалу эряй ломанень (зрителень) пингста.

Истероидная реакциясь – тя фкясь ся способнень эзда, конат тева нолявихть ломанть психическая прянь вятемасонза экстремальной событияць пингста. Тя реакциясь пяк машфты вийхть, а тяфта жа, кандови вакссонза ломаттнень лангс.

ЛЕЗКС ЗИЯНЦ ПОВФТИ



Панесть ваксстонт ломаттнень и шарфтода мяль эсь лангозонт; кда ваны ломаньда кржа - сядя курукста ётай виень машфты прянь вятемась.

Кда ваны ломаттнень (зрительхнень) аш кода панемс, то уледа анокт кулхцондомс и лездомс ломанти, пряса или кядьса няфтесть, што тинь сонь шарьхкодьсасть.



Корхтада нюрхкяняста, простой валприсьмоса, шарьхкодевиаста. Пшкядеда ломанти лемсонза. Кда карматада корхтама кржа, то 10-15 минутада меле ломанть тя прянь марямац сядя ляпоми.

Истерикада меле ломанць юмафты лама вийда, максода тейнза пинге ваймамс.

ЛЕЗКС ЭСТЕЕНТЬ



Тяфтама эсь прянь марямаса пяк стака эстейть лездомс, сяс мес тя пингть ломанць ащи эмоциональной ёжемарямаса и кальдявста шарьхкодсьс мезе лиссь мархтонза и перьфканза.



Кда тейнтъ сай мяль, кода лоткафтомс тяфтама прянь вятемать, тя васенце аськолкссь машфтоманцты. Тя пингть эряви тиёмс тяфта: тумс ломаттнень (зрительхнень), свидетельхнень ваксста, лядомс ськамот.



Штамс шамацень кельме ведьса - тя лезды эсь прянь лац марямати. Тиёмс ваймонь тарксемань упражненият: таргамс ваймось, кирдемс ваймоцень потмосот 1-2 секундашка, таргамс ваймось шалхконь пачк аф эряскодозь, кирнема кожфсь потмосот 1-2 секундашка, аф эряскодозь лихтемс кожфть потмоста. Тя тиема снярс, мзярс аф лоткай пичедемась.

АФ ЭРЯВИ ТИЕМС



Тяда тиенде апак арьсек тефт (тясть эрьхне ломанть щёкас, тясть валонда ведьса, тясть шерьфне).



Тяда корхта ломанть мархта азфонц колга, тяда споря мархтонза.



Аф эряви лувомс, што ломанць тянь тии, штоба шарфтомс лангозонза мяль.



Тяда аза тяфтама валхт и валзюлмот: «лоткак», «сывк эсь пряцень кядезт», «тяфта аф эряви вятемс прять».

МЯЛЯФТОСТЬ, истероиднай прянь марямась - тя ломанть ёжемарямац аф пара обстоятельстватнень лангс.

АГРЕССИВНОЙ ЁЖЕМАРЯМАСЬ

Агрессивной ёжемарямась или кяжсь

– тя ломанть прянь вятемань и виень машфты состоянияз. Сон явови тяфта: вербальной (ломанць азонды грязямань валхт) и невербальной (ломанць тиенди аф пара тефт).

Экстремальной ситуациась – тяфтама ситуациась, конань пингста ломанць курукста полафтсы эряфонц, сяс тяфтама ситуациаста сон кирди кяж, кяжиякшни.

Тяфтама прябаласа эряви лездомс ломанти ежемаряманц коряс, лафчептомс кяженц и лездомс лисемс тя ситуациаста.

Кяжсь – тя сяда вишке потмоёжень реакция, истероидной ёжемарямать коряс. Кда зсь пингстонза сонь аф лоткафтомс, то фкя пингста фатясыне марнек ломаттнень. Ламонц ломаттне, конатнень ульсть тяфтама прябаласна, त्याда меле арьсесь, мезе мархтост лиссь.

ЛЕЗКС ЗИЯНЦ ПОВФТИ

Кяжса ащемась пяк кальдяв эстеенза ломанти, теент и сембе вакссонза ломаттненди – шарьхкодеда и тиеда семботь, штоба лисемс тя прябаласта.



Кяжи ломанть мархта корхтада саворне, валомня, аф эряскодозь.

Корхтада сетьмоняста, валом-валом полафнесь корхтамать виенц.

Пшкядеда ломанти лемса, максседа кизефкст, конат лездыхть ломанти лисемс тя прябаласта:

«Лена, кода тинь арьсезяда, мезе эряви тиесм васенцекс: корхтамс пчкафтыть мархта или звонямс маластонь ломаненди?»

Штоба лездомс ломанти, эряви кирдемс тя мяльть, што тя ёжемарямась шарффт аф тинь лангозонт, а эрь кодама тефнень лангс.

ЛЕЗКС ЭСТЕЕНТЬ

Корхнеда эсь ёжемарямантень колга лия ломанень мархта, азость синь и туфталть: *«Мон кяжиякшнян сяс, мес аф шарьхкодьса, мезе сяда тов тиемс».*



Сявода ваймама пингоня: валомня лувода кемонти, кулхцондось ваймонь тарксемантень, крхкаста и валомня таргасть ваймонтень, мзярошкаксть сюлмасть кядьлапшентень и видептеть, ванфонть ладясть кой-кодама предмет лангс. Максода эстеент сталма физический упражнения вельде.

Тяда арьсе тевонь колга, пока аф сетьмотяда.

АФ ЭРЯВИ ТИЕМС



Аф эряви лувомс, што кяжи ломанць эсь характеронц коряс кяжи. Кяжсь - прябалань коряс потмамаряма, конань вельде ломанць няфтьсы ваймонь сярятьфонц.



Тясть шарфта ломанть мяленц, кда шарьхкодьсасть, што сон аф видеста арьси.



Тясть кяжияфне и тясть эвфне ломанть.



Апатиясь (мяльфтема ащемась)

– тя мяльфтома ащемась, кирьфтаф ежемарямась. Ломанць, мзярда пови
тяфтама прябалас, ётафтсы тя пингть пяк стакаста, сон аф шарьхкодсь
мезе мархтонза и тя пингть мяльфтема ащемась моли анестезиять вастс..

ЛЕЗКС ЗИЯНЦ ПОВФТИ



Кда ули кода, ежемарямась катк ули, максода
пинге ломанти ваймамс. Мзярда минь
макстама пинге ежемарямать ётамс, тя лезды
ломанти шарьхкодемс, мезе мархтонза лиссь.



Кда тя аф тиеви кой-кодама туфталонь инкса, то
эряви лездомс ломанти ляпоста лисемс тя
ёжемарямаста. Тянкса мярьгома тиёмс массаж
эстеенза (или лездомс тиёмс) эрявикс васттнень
лангса - пилень прять и кядень сурхнень.
Максомс стопка ламбама чай, мярьгомс тиёмс
физическый упражнениат (ётамс ялга, тиёмс мзярошка
физическый упражнения).
Корхтамс ломанть мархта, максода мзярошка кизефкс,
сявомок мяльс, содаф ломанць или аф: *«Кода тонь
лемце?», «Кода тон марясак пряцень?»*.

Сидеста ломаттнень эвфнесыне мяльфтома ащема ежемарямась, арьсеви,
што сонь ежемаряманза сяда виихть, тянкса эряви корхтамс мархтонза тянь
колга, азомс, што тяфта уленди.

ЛЕЗКС ЭСТЕЕНТЬ

Кда тинь аш виенте, стака кочкавомс и ушедомс мезе-мезе тиёмс, кда тинь шарьхкодьсасть, што аш мяленте марямс ёжемаряматнень, ваймада. Каясть кямонтень, лацкас озада, лафчептость ронгонтень.



Тяда симе симомбяльда, коса ули кофеин (кофе, туста чай, виень максы симомбяль), тя сембось кальдявготфтсы потмоёжеть. Ваймада снярс, мзярс эряви.

Кда эряви тиёмс кой-кодама тефт, аф ламос ваймада, лафчемода 15-20 минутас.

Тиеда массаж пиле и сур прятнень эса вии активной точкатнendi. Тя тевсь максы сатомшка откорьши.



Симода аф туста ламбама чайда.

Аф эряскодозь тиеда мзярошка физическая упражнения.

Сяда тов тиеть ся тефнень, конатне эрявихть тиёмс.

Тефнень тиендесть аф эряскодозь, виень ванфтозь.

Кепотьксонди: кда эряви пачкодемс эрявикс васти - тяда лаське, моледа аськолксса.

Тяда кярьмоде лама тевс, тяфтама потмоёжеса пяк стака мезе-бди тиёмс.



АФ ЭРЯВИ ТИЕМС



Вийхца тясть таргсе ломанть тя прябаласта тевфтома.

Аф эряви срхкафтомс ломанть сявомс эсь прянц кядезонза, кирдемok моральной норматнень, аф эряви корхтамс тяфта: «тяфта аф эряви», «эряви тиёмс».

Пелемась

– тя эмоция, кона ванфтсы ломанть пелькс аськолксста, пелькс прянь вятемада. Тя ёжесь эвондакшни пингонь-пингонь эрь ломаньца.

Пяк пельксокс пелемась арси эста, мзярда ломанць сонць арьсесы эстейнза пелемать (пели сянь эзда, мезсь вестевок тейнза зиян аф канды) и эрьси станявок, што ломанць сяшкава пели, нльне афи арьсеви и афи тиеви мезевок

Тяфта экстремальной ситуациясь лемдеви сяс, мес лисенди ломанть нормальной опытонц рамканзон вельф, сяс вии пелемась - тя нормальной реакция аф нормальной обстоятельствомень лангс.

Пелемась, кда эвондась весть, сон ламос может лядомс ломанть ваймоса. Эста сон ушеткшни шоряма ломанти эрямс, кошарды отказамс мезевок тиемати, прянь вятемати, лиянь мархта сотксненди.

Коль сяда ламос ломанць эрай пелемаса, коль сяда стака машфтомс сонь. Сяс, кда ломанць сяда курукста машфтсы пелеманц, сон аф арай тейнза прябалакс и аф кармай шоряма эряфсонза.

ЛЕЗКС ЗИЯНЦ ПОВФТИ



Тясть кадонда ломанть ськамонза, пелемась стакаста кирдеви ськамонза улемста.

Кда пелемась пяк вии мянь стане, што ломанть нльне парализовандасы, эряви тейнза мярьгомс тиемс аф лама простой упражнения. Кепотьксонди, аф лама пингс лоткафтомс ваймонь тарксемасть, мзярс кирдевомшка, а сяльде кемоста арьсемс савор, аф эряскодозь аныцек ваймонь тарксемасть колга.



Лия приёмсь ладяф сянь коряс, што пелемась - тя эмоция, а эрь эмоциясь арси сяда лафчекс, кда мяльсь шарфтф мезеньге лиянь колга арьсемати, сяс можна ломанть кошардомс, кепотьксонди, сядоста сявомс сисемть.

Мзярда пелемась ушеды валгома, корхтада ломанть мархта сянь колга, мезть эзда сон пели, но эмоциятнень аф вишкопнезь, а максомс воля ломанти корхтамс таколфтыть колга.



Мярьгода тейнза, што пелемась тяфтама ситуацияста - тя нормальной состояния. Тяфтама корхнематне аф вишкoptсазь пелемать, а меколанкт, ломанти максыхть воля азондомс пелеманц колга.

Учёнайхне кунара ни састь мяльс, што, мзярда ломанць азондсы лиянди пелеманц, сон тиеви аф стама ни виикс. Сяс, кда ломанць корхтай сянь колга, мезьда пели, сонь эряви кулхцондомс и корхтамс мархтонза тя темать колга.

ЛЕЗКС ЭСТЕЕНТЬ



Кда тонць ащат тяфтама состоянияса, мзярда пелемась шоряй арьсемс и мезевок тиемс или шарьхкодьсак, што куроқта саттанза пелемась, эста эряви варжамс тиемс кой-кодама приёмт: кулхцондость и арьседа ваймонь тарксемантень колга (ваймонтень тарксесть саворне и ровнайста, эсь потмова азондость «ваймось таргама - ваймось ушу лихтема» или лувода); арьсемантень шарфтость кодамовок лия объект лангс (лувость шуфттнень вальмять ингольде, частса секунданы стрелкать мельге ванода) или мезевок тиеда (штасть кядьгонятнень, телефонца налхкседа). Мзярда минь вниманияньконь шарфнесаськ кодамовок лия объект или действия лангс - минь тьяконь мархта шарфнесаськ мяленьконь и пелемань эмоцияньке лафчемкшни.

Варжась эсь потмовант сформулировандамс, а сяльде азомс кайгиста, мезсь эвондафнесы пелемать.

Кда ули возможность, пачфтьесть ризнамантень маласа ащи ломаттнени - пелемась сяда лафчеми

АФ ЭРЯВИ ТИЕМС



Кда тинь лувсась, што пелемась шавос арьсеф или аф суразнай, сембе сяка тьяда старанда ломанть кемафтомс фразаса: «Тят арьсе тьянь колга», «Тя шавос тев», «Тя пуста тев». Мзярда ломанць тяфтама состоянияса, тейнза пелемась афкуксонь и маряйста кирдеви.

Пичедема

Пичедемась лия пелемать эзда сянъ коряс, што, мзярда ломанць пели, сон содасы мезьда пели (метроса ардоманц, иденц сярядеманц, аварияс повоманц и стак тов), а мзярда ломанць пичеди, сон аф содасы, мезьда пели. Лисенди, пичедемась сяда стака пелемада.

Пичедемась эвондакшни, мзярда кржа латтонь пачфнемада и лама афсодафта, мезьс уленди фалу чрезвычайнай ситуациятнень пингста.

Пичедемась - тяфтама прянь маряма, кона мольфтеви ламос, сон нельгондьсы ломанть вийнц и эрганц, кадондсы ваймама пингфтома и аф нолясы мезевок тиёмати.

ЛЕЗКС ЗИЯНЦ ПОВФТИ



Пичедемста эряви путомс вий, штоба ломанть корхтафтомс и шарьхкодемс, мезьс сонъ таколфтсы. Эста ули кода, што ломанць сонць шарьхкодъсы, коста эвондась пичедемась, и эста сон шары пелемати. А пелемась сяда тѣждяста машфтови пичедемада.

Сидеста ломанць пичеди, мзярда сонъ аф сатомшка латтонь пачфнемадонза мольфтеви событиятнень колга. Эста эряви тиёмс анализ, кодама латтонь пачфтема эряви, мзярда и коста сонъ можна сявомс, тиёмс прянь вятемань план.

Инь сярятьфти седиень ризфсь пичедемать пингста - тя аш кода лафчемомс. Кемокстафт пукшетне, пряса шарыхть фкя сяка мяльхне, сяс ломанти мярьгови тиёмс кой-мзяра движения, физическай упражнятия, штоба валхтомс напряжения, а нинге сяда цебярь ули, кда ломанть кошардомс мезевок тиёмс мольфтеви событиятнень цебярьгофтомаснон эса.

ЛЕЗКС ЭСТЕЕНТЬ



Ванфтость информационной арушить -кочкасть информациять фкя или мзяра-бди (2-3) вастста, конатнень лангс надиятада, тясть варчсе информациять най - тиендеда ваймама пинкт.

Максода эсьтеенть кодама-бди эрявикс, эрь шинь тев.



Нолдасть тевс эсь прянь вятемань метоттнень (сельмеванфкссть кочкамац, ваймонь тарксемань упражнения), штоба лафчефтомс талакодаматнень.

ТЕВС АФ НОЛЯМАНЬ ТЕФТ



Тясть кадонда ломантть ськамонза.



Тясть надияфне ломантть, што аш мезенкса талакодомс, кда тевсь аф тяфта.



Тясть кяшенде ломантть эзда видешинь тевть афток кальдяв кулематнень колга содафкссть, кда, тинь ванфкссонт, тяц талакофдсы седиенц.



Сельмоветть

Авардемась - тя ёжемаряма, конац максы стака аф цебярь пингонь пораста няфтемс ломантть пяшкотьф потмоеженц.

Кда ломанць пови экстремальной тевс, сон эстокиге, кода сказкаса, аф мрдай афкуксонь эряфти. Сон пяшксе вии потмоежень мяльда, и сельмоветтне тясa - тя лезкс лифтемс мялензон-арьсеманзон.

Эрь оцю кальдявь, эрь юмафксть ломантти эряви ЭРЯМС. Эрямс - тя сявомс мяльс сянь, мезе мархтонза лиссь, тиeмс од соткст перьфпяльть мархта. Ёжемарямань мялень арьсемась аф ули эстокиге, сон сяви кодама-бди пинге. Потмоёжень арьсезь тя пингсь ломанти пяк стака.

Сельмоветтне, пичедемась, мяльфтома ащемась, арьсематне уликсть колга корхтайхть сянь колга, што ёжемарямань мялень арьсемась ушедсь. Тяфтама ежемарямась лувови афкукс видекс. Кда ломанць кирдсыне сельмоведензон, то сонь аф ули потмоежень нолдамац, и тя канды кальдяв ломантть шумбрашинцы.

ЛЕЗКС ЗИЯНЦ ПОВФТИ

Эряви максомс ёжемарямати улемс. Но улемс аварьди ломанть ваксса и аф тряфтомс теенза лездомс - тя аф лац.



Тряфтода максомс ломанти лезкс и мялень кирдема. Аф эряви тя тиендемс най валса, кой-мзярда эряви озамс ломанть ваксс, максомс теенза арьсема, что тинь сединь и ваймоёжень видеса мархтонза. Можно ломантть сявомс кядьта, кой-коста лездомань венептьф кядть сяда оцю виец сяда азф валхнень коряс.

Эряви тиeмс стане, штоба ломанць панжелезе седиенц и корхताल мялензон-арьсеманзон колга.

Кда нйасать, што авардемась таргавсь и сельмоветтне аф кандыхть лезкс ломантти, то эряви максомс теенза симомс стакан ведь - тя сембонди содаф и сидеста ноляви тевс.

Эряви ломанти мярьгомс шарфтомс мяль ваймонь тарксеманц лангс, кулхцондомс сонь, мархтонза тиeмс кодама-бди тев.

ЛЕЗКС ЭСТЕЕНТЬ



Кда тинь аварьттыда, аф эряви эстокиге самс ежес, «сявомс эсь прячень кядезт». Эряви эстет максомс пинге и аварьдемс мзярс эряви.

Кда тинь шарьхкодъсать, што сельмоветтне аф кандыхть лезкс и эряви самс ёжезт, то эряви симомс стакан ведь, сяльде валомня, но аф крхкаста тарксемс ваймоцень, шарфтомок тя пингть вайме тарксемать лангс.

ТЕВС АФ НОЛЯМАНЬ ТЕФТ



Аф эряви лоткафтомс тя ёжемарямать, сафтомс ломанть ёжезонза и аф аварьфтемс.



Аф эряви лувомс, што сельмоветтне няфтьсазь ломантть ляпешинц.



МЕКОЛЬЦЕКССЬ

«Сембось, мезсь аф шавсамань монь, тиендсамазь монь сяда виикс» – тя содаф немецонь философьонь валхне сядонга лац няфтьсазь сянть, мезе улendi ломанть мархта, конань ули психологическая травма. Трагическая тевда меля прябалатне, конатненъ ломаттне марясась юмафтомок маластонъ ломаньцон, – тя питнесь сянкса, штоба улемс ломанькс. Кие-бди тя прябаласта лисенди сонць, а кинди-бди тя аф тиеви. Тяс аш кодамовок визькс и аф цебярь, штоба ломанти анамс лезкс специалистонъ кядьста: психологонъ, врачень, психотерапевтонъ.

