



Психологический кирдемась

Практический пособия

2023

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКЯЙ КИРДЕМАСЬ

- тя приёмонь система, кона лезды ся ломатненди, конатненъ аш психологиянь коряс содамошина, а тяфта жа, сятненди, конат аф маштыхть валхтома психологескай сталмить.

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

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

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

МЯЛЬ ЛЕЗДОМС

- тя эрь ломанть мялец эсъ пингстонза венептесм лезксоны кядъ, конань вельде сон ётасыне сембе стака пинкнень эряфса.

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

МЕЗЕ ТИЕМС

Мяляфтость: зиянц повф ломанти эряви максомс
пчкафтыенъ лезкс.



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

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

Арьседа эсь шумбрашинтенъ колга.



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

Кда тинь аноктада максомс лезкс, то васенда шарфтода мяль эсь прянъ марямантенъ и виентенъ лангс.

Тевс нолдасть аньцек ся приёмтнень, конатнень содасастъ и конатнень вельде тиеви лезкс, аф кальдяв.

МЕЗЕ АФ ЭРЯВИ ТИЕМС



Тяда лезда ломанти, кда аф марясастъ эсь прянъ араламанъ виентенъ.



Кда аф сатыхъ лездомс виенте, то анада лезкс эрявикс специалистоны кядъста.



Кда шаръхкодъсастъ, што тинь аф аноктада лездомс ломанти, пельхтяда, мархтонза корхтамасъ аф мялезонт, тяда лезда. Содастъ, тяфта уленди, тинь улихътъ праванте тяфта вятемс прянтенъ. Ломанцъ шаръхкодъсы аф парть корхтамантенъ, прянъ вятемантенъ коряс. Тяфтама лезкстъ аф кармай цебарьшиц



Тясть васъкафне ломанть и тяда макса тейнза аф виде надиямат. Аф эряви вихца мезевок тиемс.

Истероиднай ёжемарямась

— тя ломантъ прянъ вятеманъ и виенъ машфты состоянияц. Сон тя пингтъ ювади, аварди, яфии кядъса. Тяфтама прянъ вятемась (состояниясь) фалу эрый ломаненъ (зрителенъ) пингста.

Истероиднай реакциясъ — тя фкясь ся способненъ эзда, конат тевс нолявихтъ ломантъ психический прянъ вятемасонза экстремальнай событиятия пингста. Тя реакциясъ пяк машфты вийхтъ, а тяфта жа, кандови вакссонза ломаттненъ лангс.

ЛЕЗКС ЗИЯНЦ ПОВФТИ



Панесть ваксстонт ломаттненъ и шарфтода мяль эсъ лангозонт; кда ваны ломанъда кржа - сяда курокста ётай виенъ машфты прянъ вятемась.

Кда ваны ломаттненъ (зрительхненъ) аш кода панемс, то уледа анокт кулхцондомс и лездомс ломанти, пряса или кядъса няфтесь, што тинъ сонъ шаръхкодъсастъ.



Корхтада нюрхкняста, простой валрисъмоса, шаръхкодевиста. Пшкядеда ломанти лемсонза. Кда карматада корхтама кржа, то 10-15 минутада меле ломантъ тя прянъ марямац сяда ляпоми.

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

ЛЕЗКС ЭСТЕЕНТЬ



Тяфтама эсь прянь марямаса пяк стака эстейть лездомс, сяс мес тя пингть ломань аши эмоциональный ёжемарямаса и кальдявста шарыхкодьсы мезе лиссы мархтонза и перьфканза.



Кда тейнть сай мяль, кода лоткафтомс тяфтама прянь вятемать, тя васенце аськолксс машфтоманцы. Тя пингть эряви тиемс тяфта: тумс ломаттнень (зрительхнень), свидетельхнень ваксста, лядомс съкамот.



Штамс шамацень кельме ведьса - тя лезды эсь прянь лац марямати. Тиемс ваймонь тарксемань упражненият: таргамс ваймось, кирдемс ваймоцень потмосот 1-2 секундашка, таргамс ваймось шалхонь 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 эрхне ломань щёкас, тясть валонда ведьса, тясть шерьфне).



Тяда корхта ломань мархта азфонц колга, тяда споря мархтонза.



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



Тяда аза тяфтама валхт и валзюлмот: «лоткак», «сявк эсь пряченъ кядеэст», «тяфта аф эряви вятемс прять».

МЯЛЯФТОСТЬ, истероидный прянь марямась - тя ломань ёжемарямац аф пара обстоятельстватнень лангс.

Агрессивнай ёжемарямась или кяжсь

– тя ломантъ прянъ вятеманъ и виенъ машфты состоянияц. Сон явови тяфта: вербальнай (ломанцъ азонды гразяманъ валхт) и невербальнай (ломанцъ тиенди аф пара тефт).

Экстремальнай ситуациясь – тяфтама ситуациясь, конань пингста ломанцъ курокста полафты эрятонц, сяс тяфтама ситуацияста сон кирди кяж, кяжиякши.

Тяфтама прябаласа эряви лездомс ломанти ёжемаряманц коряс, лафчептомс кяженц и лездомс лисемс тя ситуацияста.

Кяжсь – тя сяда вишке потмёжень реакция, истероиднай ёжемаряматъ коряс. Кда эсь пингстонза сонъ аф лоткафтомс, то фкя пингста фатясыне марнек ломаттненъ. Ламонц ломаттне, конатненъ ульсть тяфтама прябаласна, тяды меле арьсесть, мезе мархтост лисъ.

ЛЕЗКС ЗИЯНЦ ПОВФТИ

Кяжса ащемась пяк кальдяв эстееенза ломанти, теент и сембе ваксонза ломаттненди - шарьхкодеда и тиеда семботь, штоба лисемс тя прябаласта.



Кяжи ломантъ мархта корхтада саворне, валомня, аф эрятскодозъ.

Корхтада сетьмонаиста, валом-валом полафнесь корхтамать виенц.

Пшкядеда ломанти лемса, максседа кизефкст, конат лездыхтъ ломанти лисемс тя прябаласта: *«Лена, кода тинь арьсетсяда, мезе эряви тиемс васенцекс: корхтамс пчкафтыть мархта или звонямыс маластонь ломаненди?»*

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

ЛЕЗКС ЭСТЕЕНТЬ

Корхнеда эсь ёжемарямантең колга лия ломанең мархта, азость синь и туфтальт: «Мон кяжиякшняң сяс, мес аф шархкодьса, мезе сяда тов тиемс».



Сявода ваймама пингоня: валомня лувода кемонти, кулхондост ваймона таркесмантең, крхаста и валомня таргаст ваймонтең, мзярошкакст сюлмасы кядылапшентең и видептесте, ванфонтене ладясть кой-кодама предмет лангс. Максода эстеент сталма физический упражнения вельде.

Тяда арьсе тевонь колга, пока аф седьмояда.

АФ ЭРЯВИ ТИЕМС

- X Аф эряви лувомс, што кяжи ломань эсь характеронц коряс кяжи. Кяжсы - прябалань коряс потмамаряма, конань вельде ломань няftyсы ваймона сярятьфонц.
- X Тясть шарфта ломанть мяленц, кда шархкодьсасы, што сон аф видеста арьси.
- X Тясть кяжияфне и тясть эвфне ломанть.



Апатиясь (мяльфтема ащемась)

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

ЛЕЗКС ЗИЯНЦ ПОВФТИ



Кда ули кода, ёжемарямась катк ули, максода пинге ломанти ваймамс. Мзярда минь макстама пинге ёжемарямать ётамс, тя лезды ломанти шаръходемс, мезе мархтонза лиссь.



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

Сидеста ломаттнень эвфнесыне мяльфтома ащема ёжемарямась, арьсеви, што сонь ёжемаряманза сядя виихть, тянкса эряви корхтамс мархтонза тянь колга, азомс, што тяфта уленди.

ЛЕЗКС ЭСТЕЕНТЬ

Кда тинь аш виенте, стака кочкавомс и ушедомс мезе-мезе тиемс, кда тинь шарьхходьсась, што аш мяленте марямыс ёхемаряматнень, ваймада. Каясть кямонтең, лацкас озада, лафчептосты ронгонтен.



Тяды симе симомбяльда, коса ули кофеин (кофе, туста чай, виень максы симомбяль), тя сембось кальдявлоттсы потмоёжеть. Ваймада снярс, мзярс эрязи.

Кда эрязи тиемс кой-кодама тефт, аф ламос ваймада, лафчемода 15-20 минутас.

Тиеда массаж пиле и сур прятнень эса вии активнай точкатненди. Тя тевсь максы сатомшка откорьши.



Симода аф туста ламбама чайда.

Аф эрязкодозь тиеда мзярошка физический упражнения.

Сяда тов тиесть ся тефнень, конатне эрязиҳть тиемс.

Тефнень тиендесть аф эрязкодозь, виень ванфтозь.

Кепотъксонди: кда эрязи пачкодемс эрязикс вастти - тяды лаське, моледа аськолкса.

Тяды кярьмоде лама тевс, тяфтама потмоёжеса пяк стака мезе-бди тиемс.



АФ ЭРЯВИ ТИЕМС



Вийхца тясть таргсе ломанть тя прябаласта тевфтома.

Аф эрязи срхкафтомс ломанть сяромс эсъ прянц кядезонза, кирдемок моральний норматнень, аф эрязи корхтамс тяфта: «тяфта аф эрязи», «эрязи тиемс».

Пелемась

– тя эмоция, кона ванфтыс ломантъ пелькс аськолксста, пелькс прянъ вятемада.

Тя ёжесь эвондакшни пингонь-пингонъ эрь ломаньца.

Пяк пельксокс пелемась арси эста, мзярда ломаньца сонъ арьсесы эстейнза пелемат (пели сянь эзда, мезъ вестевок тейнза зиян аф канды) и эрьси станявок, што ломаньца сяшкава пели, нльне афи арьсеви и афи тиеви мезевок

Тяфта экстремальнай ситуацияс лемдеви сяс, мес лисенди ломантъ нормальний опытоңц рамканзон вельф, сяс вии пелемась - тя нормальний реакция аф нормальний обстоятельстватнень лангс.

Пелемась, кда эвондась весть, сон ламос может лядомс ломантъ ваймоса. Эста сон ушеткшни шоряма ломанти эрямс, кошарды отказамс мезевок тилемати, прянъ вялемати, лиянь мархта соткненди.

Коль сядя ламос ломаньца эрый пелемаса, коль сядя стака машфтомс сонъ. Сяс, кда ломаньца сядя курокста машфтыс пелеманц, сон аф арай тейнза прябалакс и аф кармай шоряма эряфсонза.

ЛЕЗКС ЗИЯНЦ ПОВФТИ



Тясть кадонда ломантъ съкамонза, пелемась стакаста кирдеви съкамонза улемста.



Кда пелемась пяк вии мянь стане, што ломантъ нльне парализовандасы, эряви тейнза мэрьгомс тилемс аф лама простой упражнения. Кепотьксонди, аф лама пингс поткафттомс ваймонъ тарксемать, мзярс кирдевомшк, а сяльде кемоста арьсемис савор, аф эряскодозь аньцек ваймонъ тарксемать колга.

Лия приёмс ладяф сянь коряс, што пелемась - тя эмоция, а эрь эмоцияс арси сядя лафчекс, кда мильс шарфтф мезеньге лиянь колга арьсемати, сяс можна ломантъ кошардомс, кепотьксонди, сядоста сявомс сисемть.

Мзярда пелемась ушеды валгома, корхтада ломантъ мархта сянь колга, мэзъ эзда сон пели, но эмоциятнень аф вишкопнэзь, а максомс воля ломанти корхтамс таколфтырь колга.



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

Учёнаихне кунара ни састь мяльс, што, мзярда ломанць азондыс 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 ашат тяфтама состоянияса, мзярда пелемась шоряй арьсемс и мезевок тиемс или шаръхкодьсак, што курокста саттанза пелемась, эста эряви варжамс тиемс кой-кодама приёмт: кулхцондость и арьседа ваймонь тарксемантень колга (ваймантень 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 секундань стрелкать мельге ванода) или мезевок тиеда (штасть кядъгонятнень, телефонца налхкседа). Мзярда минь вниманияньконь шарфнесаськ кодамовок лия объект или действия лангс - минь тяконь мархта шарфнесаськ мяленъконь и пелемань эмоцияньке лафчемкши.

Варжасть эсь потмовант сформулировандамс, а сяльде азомс кайгиста, мезь эвондафнесы пелемать.

Кда ули возможность, пачфтесть ризнамантень маласа аши ломаттненди - пелемась сяда лафчеми

АФ ЭРЯВИ ТИЕМС



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

Пичедема

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

Пичедемась эвондакшни, мзярда кржа латтонь пачфнемада и лама афсодафта, мэссь уленди фалу чрезвычайной ситуациятнень пингста.

Пичедемась - тяфтама прянь маряма, кона мольфтеvi ламос, сон нельгондьсы ломань вийнц и эрьганц, кадондьсы ваймама пингфтома и аф нолясы мезевок тилемати.

ЛЕЗКС ЗИЯНЦ ПОВФТИ



Пичедемста эряви путомс вий, штоба ломантъ корхтафтомс и шаръхкодемс, мэссь сонь таколфты. Эста ули кода, што ломань сонь шаръхкодьсы, коста эвондась пичедемась, и эста сон шары пелемати. А пелемась сяда тёждяста машфтови пичедемада.

Сидеста ломань пичеди, мзярда сонь аф сатомшка латтонь пачфнемадонза мольфтеvi событиятнень колга. Эста эряви тилемс анализ, кодама латтонь пачфтема эряви, мзярда и коста сонь можна сяромс, тилемс прянь вятемань план.

Инь сяртьфти седиень ризфсы пичедемать пингста - тя аш кода лафчемомс. Кемокстафт пукшетне, пряса шарыхть фкя сяка мяльхне, сяс ломанти мярьгови тилемс кой-мзяра движения, физический упражненият, штоба валхтомс напряженият, а нинге сяда цебярь ули, кда ломантъ кошардомс мезевок тилемс мольфтеvi событиятнень цебярьгофтомаснон эса.

ЛЕЗКС ЭСТЕЕНТЬ



Ванфтость информационнай 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 эсъ прянь вятемань метоттнень (сельмеванфксссть кочкамац, ваймонь тарксемань упражненият), штоба лафчефтомс талакодаматнень.

ТЕВС АФ НОЛЯМАНЬ ТЕФТ



Тясть кадонда ломантть съкамонза.



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



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



Сельмоветть

Авардемась - тя ёжемаряма, конац максы стака аф цебярь пингонь пораста няфтемс ломанттъ пяшкотъф потмоеженц.

Кда ломанцъ пови экстремальний тэвс, сон эстокиге, кода сказкаса, аф мрдай афкуксонъ эряфти. Сон пяшксе вии потмоежень мяльда, и сельмоветтне тяса - тя лезкс лифтемс мялензон-арьсеманzon.

Эрь оцю кальдявть, эрь юмафкстъ ломантти эряви ЭРЯМС. Эрямс - тя сяромс мяльс сянь, мезе мархтонза лиссъ, тиэмс од соткст перьфляльть мархта. Ёжемарямань мялень арьсемась аф ули эстокиге, сон сяви кодама-бди пинге. Потмоёжень арьсезь тя пингсь ломанти пяк стака.

Сельмоветтне, пичедемась, мяльфтома ащемась, арьсематне уликтъ колга корхтайхть сянь колга, што ёжемарямань мялень арьсемась ушедсь.

Тяфтама ежемарямась лувови афкукс видекс. Кда ломанцъ кирдсыне сельмоведензон, то сонь аф ули потмоежень нолдамац, и тя канды кальдяв ломанттъ шумбрашинцты.

ЛЕЗКС ЗИЯНЦ ПОВФТИ

Эряви максомс ёжемарямати улемс. Но улемс аварьди ломантъ ваксса и аф тяряфтомс тиенза лездомс - тя аф лац.

Тяряфтода максомс ломанти лезкс и мялень кирдема. Аф эряви тя тиендемс най валса, кой-мзярда эряви озамс ломантъ ваксс, максомс тиенза арьсема, что тинь сединь и ваймоёжень видеса мархтонза. Можна ломанттъ сяромс кядъта, кой-коста лездомань венептъф кядът сяда оцю виец сяда азф валхнень коряс.

Эряви тиэмс стане, штоба ломанцъ панжелезе седиенц и корхталь мялензон-арьсеманzon колга.

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

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



ЛЕЗКС ЭСТЕЕНТЬ



Кда тинь аваръттяда, аф эряви эстокиге самс ежес, «сявомс эсь пряценъ кядеэт». Эряви эстет максомс пинге и аваръдемс мзярс эряви.

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

ТЕВС АФ НОЛЯМАНЬ ТЕФТ



Аф эряви лоткафтомс тя ёжемаряматъ, сафтомс ломантъ ёжезонза и аф аваръфтемс.



Аф эряви лувомс, што сельмоветтне няфтьсазъ ломантъ ляпешинц.



МЕКОЛЬЦЕКССЬ

«Сембось, мэсъ аф шавсаманъ монъ, тиендсамазъ монъ сяда виикс» – тя содаф немецонъ философонъ валхне сядонга лац няфтьсазъ сянь, мезе уленди ломантъ мархта, конанъ ули психологический травмац. Трагический тевда меля прябалатне, конатнень ломаттне марясасъ юмафтомок маластонъ ломаньцнон, – тя питнесь сянкса, штоба улемс ломанькс. Кие-бди тя прябаласта лисенди сонцъ, а кинди-бди тя аф тиеви. Тяса аш кодамовок визъкс и аф цебярь, штоба ломанти анамс лезкс специалистоны кядьста: психологонъ, врачень, психотерапевтонъ.

