



# Психологиянь лезкс

## Практикань коряс тонаутомапель

### 2023

Эрьва ломанесь лиясто понгони экстремальной ситуациис. Секскак минь - Россиянь ЧСМ-нь психологтне - сайнек мель ёвтнемс сеть психологиянь лезксэнь шожда ды эрявикс ёрокчитнеде, конат лездыть тыненк ды тынк малавиксэнк туртов эрьва кодамо кризисэнь шкасто.

## ПСИХОЛОГИЯНЬ ЛЕЗКСЭСЬ

- те вейс пурнавозь ёрокчить, конат лездыть ломантнененъ идемс психологиянь реакциятнень, мик сетнененъгак, конатнень арась специальной психологиянь содамочист.

Ломанесь, кона понги чрезвычайной ситуациис, ашти виев эмоциональной ёжомарямосо, секс мекс сонзэ свалшкань эрямозо сеске полавтось.

Истямо ёжомарямосо ломанесь аволь свал сонсь лисеви истямо потмоёжосто, конат саизь сонзэ. Истямохс эрсить пелемаськак, кежевчиськак, кежиявтомаськак, талномаськак, кавтолдомаськак, кинь- эли мезень-бути ёмавтомась. Секскак ломаненть эряви оймавтомс ды лездамс тензэ муеме вийть эрямс седе тов.

## ЛЕЗДАМО БАЖАМОСЬ

- те эрьва ломаненть чарькодевица мелезэ. Шкастонзо венстязь лезкс марто кедесь туевтсынзе ломаненть эйстэ азаркс эрямонь тевтнень-мельтнень. Ломанесь, кона понги азаркс таркас ды шкас, ашти стака ёжомарямосо, секскак сонензэ эряви психологиянь лезкс ды ванстома.

# ЭРЯВИКС ТЕВТЕЕМАТ

Кирдеде мельсэ: паряк, зыяндо пиштица ломанентень эряви лецимонь лезкс.



Эряви кемевемс: ломаненть арасть томбавксоно, шумбрачинь коряс пшти кажонзо.

Максодо васенце лезкс. Бути эряви, тердеде лецица эли гайневтеде куроксто лезксэнь максома таркав.

Арседе эсенк шумбрачиденк.



Арнеде се ломаненть, конантень бажатадо максомс лезкс, сонзэ ёжомарямонзо, питнейчинзэ ды мелензэ-превензэ сень лангс, кода сон чарькодьсы теэзь ситуациянть.

Видестэ максодо питне эсенк ёжомарямонк ды виенк лангс ды сестэ ансяк саеде мель лездамс.

Яводо мель сеть ёрокчитненень, конатненень тынь кемтядо: сынь виде-паро лездыть ды а кандыть кажо.

# АНОЛДАВИЦЯ ТЕВТЕЕМАТ



Илядо снартне лездамс ломанентень, бути тынь а кемтядо эсенк зыяントомачинтень.



Илядо манявкшно эсенк маштомачинк-ёрокчинк коряс, седе паро вешемс лезэ эрявикс специалисттнэнь кедьстэ.



Бути тынь марятадо: арась виенк максомс лезкс ломанентень, тынь пельтядо эйстэнзэ, тыненк а паро кортамс мартонзо - мезеяк илядо тее. Содадо, те нормань реакция, сонзэ лангс тынк ули праванк. Ломанесь свал марясы авидечинь аравксоңтү коряс, яхоматненъ, вайгельксэнтү коряс, секскак тынк лезэнь максомась ялатеке ули аволь эффективноекс.



Илядо манче ломаненть ды илядо максо тензэ а эрявикс кемемачи. Илядо налксе ломаненть потмоежонзо марто, илядо вешне эстенк кодат-бути лезэвчить.

## Истероидэнь реакция

— тө активной ламо энергиянь ютавтыця ломанень реакция. Эрси, ломанесь ранги, яхоли кедьсэнсэ, төке жо шкастонть аварди. Истерикась свал моли ваныцятнень пингстэ.

**Истероидэнь реакция** — тө сеть приемтнень эйстэ вейкесь, конань лезсксэнээ вельде минек психикась максы реакция төевиця экстремальной төвтөөматнень лангс. Тө реакциясь свал веши ламо энергия, но төке жо шкастонть сон сэредтий рядсек аштицятненьгак.

## МАЙСИЦЯНТЕНЬ ЛЕЗКС



Снартодо туевтэмс ваныцятнень ды весе вановтонт аравтомс ансяк эсэнк лангс: истерикань реакциясь прядови седе эрязасто, бути маласо а улить ламо ломанть.

Бути ваныцятне а туевтевить, сестэ тынь снартодо улемс майсицянте вадря кунсолыцякс, кирдеде ёнонзо, кунсолодо эйсэнзэ, аволеде прясо, моледе мельганзо валсо.



Нурькалгавтынк эсэнк вербальной активностенк (сеть валтнень ламочист, конань ёататадо). Бути ушодтадо кортамо, то төеде тень ансяк нурькине чарькодевиця валсо, мереде ломанентень ансяк лемсэнзэ.

Бути «а андомс» тө реакциянте эсь валсо, валрисьмесэ, репликасо, то 10-15 минутадо мейле сон аламолгады.

Истерикадо мейле вийтне допрок маштыть, сексак ломанентень эрязви максомс шка оймсеме.

# ЭСТЕТЬ ЛЕЗКС



Истямо ёжомарямосо эстеть лездамс стака, секс мекс ломаненть пек берянь ёжомарямозо ды сон овсе а чарькоди, мезе моли мартонзо ды перъканзо.



Бути тынк улить арсеманк, кода поткавтомс истерикантъ, - те уш васенце эскелькс сонзэ поткавтомантень. Те шкастонть эряви теемс истя: туемс «кваницятнень» эйстэ, конат нейсызыз истерикантъ, кадовомс съкамот.



Шлямс чамантъ кельме ведьсэ - те лезды само превс. Тееемс истямо лексямо упражненият: лекстямс, кирдемс коштонть потсо 1-2 секундат, састо нолдамс коштонть судонть пачк, кирдемс коштонть потсо 1-2 секундат, састо лекстямс, ды истя седе тов, зярс а сатадо ёжос.

## АНОЛДАВИЦЯ ТЕВТЕЕМАТ

- ✗ Илядо тейне ачарькодевиця тевтеемат, истят, кода чама ланга лоштамо, ведьсэ валома, ломаненть сорновтома.
- ✗ Илядо ветя ломаненть марто диалог сонзэ кортамонзо-яволявтоманзо коряс, илядо споря марто семс, зярс те реакциясь а юты.
- ✗ Илядо арсе, буто ломанесь весе тень тei мелензэ-превензэ чарькодэзь, буто сон веши эстензэ вановт.
- ✗ Илядо ёвтне шаблононь фразат: «оймак», «саик эсъ прят кедъс», «истя а эряви».

Кирдеде мельсэ: истероидэнъ ёжомарямотне - те нормалавной реакция аволь нормальной обстоятельствань шкасто.

## Агрессиянъ реакция, эли кежень лакамо, кеж

– те активной ламо энергиянъ ютавтыця ломанень реакция, кона эрси зярыя кужонъ: вербальной (валонъ) (ломанесь ёвтни тандавтница валт) ды аволь вербальной (валтомо) (ломанесь тей кодат-бути агрессиянъ тевтеймат).

**Экстремалень ситуациясь – те истямо ситуация, коань пингстэ апак уcho ды теке марто пек нейвисстэ калады свалшкань эрямонь коесь, секскак эрьва ломаненть истямо ситуациясо сеедьстэ сакшныть кежензэ, азарстензэ.**

Истямо ситуациясо тыненк эряви лездамс ломанентень саемс кедъс-коморс эсензэ ёжомарямонзо, ютавтовтомс кежензэ ды паро ладсо ливтемс сеть кажовчтнестэ, конат прасть сонзэ лангс.

Кежень лакамось – те истероидэнъ реакцияндонть седе виев ёжомарямо. Бути шкастонзо сонзэ а лоткавтомс, сон тееви массовойкс. Ломантнестэ ламот, конат варчнизъ тे реакциянть, мейле кувать ээты чарькоде, кода те вэсе теевсь сынст марто..

## МАЙСИЦЯНТЕНЬ ЛЕЗКС

Кежень лакамонъ реакциясь эрси опаснойкс кода эстензэ ломанентень, истя тынк ды лия маласо улиятнень туртов – васняяк кемекстынк эсенк безопасностенк ды примадо мерат – сон улезэ кемекстазь.



Зярдо ушодтадо диалог агрессиясо аштиця ломаненть марто, кортадо мартонзо сондензэ седе састо, стамбарнэ ды оймавтозь.

Кортадо оймавтозь вайгельсэ, аламонь-аламонь кортамонь темпенть ды марявиксэнть алкинъгавтозь.

Мереде ломанентень лемсэ, макстнеде тензэ кевстнемат, конат лездавольть бу тензэ чарькодемс ситуациянть ды мейле яволявтомс вешеманзо:  
*«Лена, кода тынъ арсетядо, мезе эряви тееэмс васняяк: кортамс лециця марто эли гайневтэмс тынк малавиксэнк туртов?»*

Ломанентень лездамга, чарькодинк сонзэ праванзо те реакциянть лангс ды сень – сон велявтозь аволь тынк эли лия маласо улиятнень лангс, сон моли обстоятельстватнень лангс.

# ЭСТЕТЬ ЛЕЗКС

Снартодо ёвтнемс эсенк ёжомарямодонк лия ломанентень, лемдинк сынст ды невтинк тутталост: «*Мон кежеян, секс мекс а чарькодян, мезе теемс седе тов*».



Саеде ютко шка: стамбарнэ ловодо кеменьс, ванодо лексемант мельга ды састьне тееде зярошка домка лекстямот, зярыякст лепштинк ды лавшомтынк кедъкоморонк, аравтынк ваноманк кодамо-бути предмет лангс.

Кармавтынк эсь прянк мезенъгак (физической нагрузкань) тееме.

**Снартодо а теемс кодаткак покш тевтеемат, зярс а оймавтадо.**

## АНОЛДАВИЦЯ ТЕВТЕЕМАТ

- ✗ А эряви арсемс: агрессиясо аштиця ломанесь - коронь коряс кежей. Кежень лакамось - те нормальной реакция аволь нормальной обстоятельствань шкасто. Истя ломанесь невти ёжонть сэредеманзо.
- ✗ Илядо пелькста ломаненть марто, илядо снартне велявтомс сонзэ арсеманзо лия пелев мик сестэяк, зярдо кемтядо: сон овсе аволь видечисэ.
- ✗ Илядо тандавтне ломаненть.



## Апатиясь

– те ломаненть вейсэн ёжомарямонь, поведениянь ды интеллектэнь алкинъгавтыця реакция.

Сеедьстэ ломанесь, зярдо понги экстремалень ситуацияс, кона сонензэ ули пек стакакс, а сеске чарькодьсы, косо сон, мезе мартонзо, апатиясь истямо шкасто сонензэ ули прок психологиянь анестезия.

## МАЙСИЦЯНТЕНЬ ЛЕЗКС



Бути а стака, кадык те реакциясь ули, снартодо теемс истя – кадык ломанесь оймси.

Зярдо минь кадсынек те реакциянть молеманзо, те лезды ломанентень чарькодемс, мезе теевсъ.

Бути кодамо-бути тутталонь коряс те реакциясь кардави, то эряви лездамс ломанентень чевтестэ лисемс те ёжомарямонь эйстэ. Тень кисэ эряви меремс ломанентень теемс эстензэ (эли лездамс тензэ тееме) массаж биологиянь коряс виев таркатненен – пилепотетненен ды кедьсуртненен.

Паро ули максомс ламбамо чай марто стопка, теевтемс кодамо-бути аволь стака тев (ютамс ялго, топавтомс шожда кармавтомат).

Кортнеде ломаненть марто, максодо тензэ зярошка шожда кевстемат сень лангс ванозь, содасынк тынь сонзэ эли арась: «Кода тонь леметь?», «Кодамо тонь ёжомарямот?».



Апатиянь ёжомарямось пек тандавты. Ломанентень маряви: сонзэ улевельть седе виев, неявиця-марявиця эмоциянзо. Тень пингстэ кортадо мартонзо, мереде: сонзэ реакциясь – тееввэз обстоятельстватнен пингстэ норма.

# ЭСТЕТЬ ЛЕЗКС

Бути тынъ марятадо виень алкинъгадома, бути тыненк стака ушодомс кодамо-бути тев, ды сехте пек сестэ, зядро тынк эмоциянь арасъчи, максодо эстенк оймамо. Каинк карсемапеленк, олякстомтынк рунгонк, снартодо аламос аштемс лавшомозь.



Илядо корштне симемапельть, конатнесэ ули кофеин (кофе, кеме чай, энергиянь максыця коктейлят) - те стакалкавтсы тынк ёжомарямонк. Снартодо оймсемс семс, зярс эряви.



Бути ситуациясь веши тевтеема, максодо эстенк нурькине оймамо, лавшомгадодо күш 15-20 минутас.

Тееде массаж пилепотетненень ды кедьсуртнэнень - сеть таркатнененень, косо мукшновить биологиянь коряс виев тешкст. Те процедурасть лезды пурнамс вийть.

Симеде аволь кеме ламабамо чай чашка.

Тееде алкине темпсэ зярыя физической упражненият. Мейле ушододо сеть тевтненъ тааме, конатне эрявить таамс. Тееде средней темпсэ, бажадо ванстомс виенк. Саемга: бути тенк эряви пачкодемс кодамо-бути таркас, илядо чие - моледе эскельксэнъ-эскелькс.

Илядо тее зярыя тевть вейке шкасто.

## АНОЛДАВИЦЯ ТЕВТЕЕМАТ



Илядо «таргсе» ломаненть та ёжомарямостонть, илядо снартне кардамс та реакциянть молеманзо, бути та күш аламос учови.

А эряви тердемс ломаненть «пурнавомс», «саемс эсъ прянть кедъс», а эряви мернемс «истя а эряви», «тыненк нейке эряви».

## Пелемась

– те ёжомарямо, кона вансты эйсэнек берянь уставсо төвдө, шкань-шкань сон эрси эрьва ломаненть.

Пелемась канды ризкс, бути сон ачарькодевикс (ломанесь пели седе, мезесь сонензэ аволь опасной) эли истямо виев, зярдо ломанесь лотки видестэ арсеме ды төвөн төвөм.

Экстремалень ситуациясь истя лемдяви секс, мекс сон лиси ломаненть нормальной опытэнзэ эйстэ, секскак пелемась – те нормальной реакция аволь нормальной обстоятельствань шкасто.

Эрси истяж: пелемась, весть төвөзье, кадови ломаненть ёжос куватень шкас. Сестэ сон карми мешамо тензэ эрямс, а мереме кодат-бути төвтөемат төвөм.

Ков седе ламо ломанесь эри эсэнзэ пелеманзо марто, тов седе стака менемс эйстэнзэ. Секскак ломанентень эряви седе куроксто менемс пелеманть эйстэ, кадык сон а төвии проблемакс, кона мелявтвоты ломаненть куватень иеть.

## МАЙСИЦЯНТЕНЬ ЛЕЗКС



Илинк кадно ломаненть съкамонзо, пельмась стакасто кирдеви съкамочисэ.

Бути пелемась истямо виев, мих вети ломаненть параличс, мөрөвтеде тензэ төемс зярыя аволь стака упражненият. Саемга, кирдевтэмс лекстямонть, а мейле кармамс састо, шождастло лексеме.



Лия приемось сюлмавозь сеньсэ: пелемась – те эмоция, а эрьва эмоциясь төвии седе лавшокс, бути поладови арсемасо, секскак ломанентень можна максомс шожда интеллектуалень төвтөема, невтэмга, сайнэмс сядосто сисемень-сисем.

Зярдо пелеманть пштизэ ушоды прамо, кортадо ломаненть марто седе, мэзде сон пели, кадык сон ёвтнесы, мезе сонзэ талновты.



Мереде тензэ: пелемась истямо ситуациясо - те норма.

Истят kortамотне а виевгавтсызь пелемантъ, ансяк кармавтсызь ломанентъ ёвтнемс эйстэст.

Содыйтне умок чарькодевтизы: ломанесь, кона ёвтни эсъ пелемадонзо, тиеви аволь истямо виевекс. Сексак, бути ломанесь ёвтнесы, мезде сон пели, кирдинк сонзэ, kortнеде мартонзо те темантъ коряс.

## ЭСТЕТЬ ЛЕЗКС



Бути тынъ аштетядо истямо ёжомарямосо, зярдо пелемась а максовты арсеме эли мезеяк тилеме эли марятадо пелемань само, можна тилеме зярыя аволь стака приёмт: саинк вановтонк виде лексемантъ лангс (лекседе ровнасто ды састьнене, эсенк пачк kortадо «потс - ушов», эли ловодо), саинк вановтонк кодамо-бути объект лангс (ловинк вальмало чувтотнень, ванодо часонъ секундань налонть мельга) эли аволь стака тилеме лангс (пенчень-ваканонъ шлямо, смартфонсо аволь стака налксема). Зярдо минь велявтсынек вановтонок кодамо-бути объект эли тилеме лангс, пелемань эмоциясь лавшомгады.

Снартодо ёвтнемс эстенк, мезе терди пелемантъ.

Бути можна, яводо эсенк ёжомарямонк лия ломань марто - ёвтнэзь пелемась тиеви седе вишкунекс.

## АНОЛДАВИЦЯ ТЕВТЕЕМАТ



Бути тынъ арсетядо: пелемась ачарькодевикс, а эряви мернэмс ломанентень истят фразат: «Иля арсе теде», «Те ерунда», «Неть беряньчить». Зярдо ломанесь истямо ёжомарямосо, пелемась сонензэ маряви пек серъёзнойкс ды эмоциянь коряс сэредьстициякс.

## Талнома

Талномань ёжомарямось явови пелемантэ эйстэ: зярдо ломанесь пели, сон пели содавикс тевтнеде (метросо ардомадо, эйкакшонзо сэредемадо, авариядо ды лиядо); зярдо жо ломанесь ашти талномань ёжомарямосо, сон а соды, мэзде пели. Секскак талномась маряви седе стакакс пелемантэ коряс.

Талномань лисьмапрякс сеедьстэ эрсить информациянь асатыксчись ды асодавиксчись, конатне свал эрсить чрезвычайной ситуациятнесэ.

Талномась сеть ёжомарямотнень эйстэ, конатне ютакшнить аволь бойкасто, сон поти ломанентэ эйстэ весе виензэ, а максы тензэ оймамо, тев тееме.

## МАЙСИЦЯНТЕНЬ ЛЕЗКС



Талномантэ пингстэ пек вадря kortамс ломаненть марто, чарькодемс, мезе сонзэ талновты-мелявтвоты. Паряк, сестэ ломанесь чарькодьсы талномань тутталонть, ды сон юты пелемас. Пелемантэ седе шожда изнямс, аволь кода талноманть.

Сеедьстэ ломанесь талны, зярдо сонзэ а саты ютазь событиятнень коряс информация. Сестэ вадря теемс анализ, кодамо информациясь эряви, косто ды кода сонзэ можна саемс, теемс тенень план.

Талномсто сехте стака ёжомарямось - те прянть-рунгонтъ олякстомтомань арасьчись. Сантнэ тень пингстэ таргавозь, прясонть велить секеть жо арсематне, секскак ломанентнень можна меремес тееме зярыя активной физической тевтвеймат, штобу каямс напряжениянть. Седеяк вадря совавтомс сонзэ истямо тевтнес, конатне сюлмазь ютыця событиятнень марто.

# ЭСТЕТЬ ЛЕЗКС



Мельсэ кирдинк информационной гигиенант -  
информациянтын саинк вейке эли зярыя (2-3)  
источникстэ, конатнененъ тынъ кемтядо.

Саеде мельс тееме кодамояк лезэв свалшкань тев.



Тэвс нолдадо эрьва кодат эсь прянь ветямонъ  
методт (лексеманъ упражненият ды лият),  
штобу лавшомгавтомс мелявтомантъ. Вадря  
муемс талноманъ туталонтъ.

## АНОЛДАВИЦЯ ТЕВТЕЕМАТ



Илинк кадно ломаненть съкамонзо.



Илинк кармавто, штобу мезенъгак кис илязо  
мелявто, особенна бути те а истя.



Ёвтынк тензэ ситуациянтын видестэ, берянь кулятненъгак, бути,  
кода тынъ арсетсядо, сонзэ сынъ апаркстомтсызь.



## Сельмеведть

Авардемась - те истямо потмоёжонь состояния, зярдо ломанесь а кирдьсынзе апаротнень ды лангс нолдасынзе сельмеведтнень. Бути ломанесь поги зыянс, сон а карми эрямо апак кавтолдо. Сон карми мелявтомо, ды теке марто нолдтнеме сельмеведть.

Эрьва апаро тевенть ломанесь ютавтсы потмованзо. Ютавтомс потмова - те значит саемс мельс сень, мезе мартонзо лиссъ, одс строямс мирэнтъ марто сюлмавоматнень. Те процессэс юты аволь бойкасто, сон саи зярыя шка. Эмоциятнень ёндо те шкась ломанентень аволь шожда.

Сельмеведтне, мелявтомась, ютазь тевтнеде арсематне кортыть седе, што ломанесь пек ризы. Истямо реакциясь ловови сехте видекс. Зярдо ломанесь кувать кирдьсынзе сельмеведтнень, сестэ а эрси ёжонь шождалгавтома, ды те состояниясь порксасы ломаненть шумбрачинзэ.

## МАЙСИЦЯНТЕНЬ ЛЕЗКС

Эряви максомс те реакциянтень оля. Ансяк аштемс маласо авардиця ломаненть марто ды а лездамс тензэ - те а виде.

Вадря невтемс ломанентень, што тынъ бажатадо тензэ лездамс. Эряви озамс вакссозонзо, штобу сон чарькодевель, тынъгак мелявттадо сонзэ кисэ. Можна саемс кедензэ, штобу сон панжовлизе тыненк потмоёжонзо. Лиясто лезкс марто венстянь кедесь седе вадря сядо ёвтазь валтнэде. Кадык ломанесь ёвтнесы, мезе мартонзо лиссъ.

Бути тынъ нейтядо, што сельведтне а лоткавтовить, сынъ а шождалгавтсызь ломаненть оймензэ, максодо тензэ симемс стопка ведь - те содавикс средства. Можно ломанентень меремс, кадык тei лексемань упражненият, сонзэ марто вейсэ кундамс тэвс.



# ЭСТЕТЬ ЛЕЗКС



Бути тынъ авардтядо, а эряви нейке жо лоткамс. Эряви максомс эстенк шка ды авардемс.

Бути марятадо, сельведтне а максытъ ойменъ шождалгавтома ды эряви лоткамс, сестэ симема стопка ведь, мейле стамбарнэ, ансяк аволь домкасто ушодомс лексеме, эсь лексеманк кунсолозъ.

## АНОЛДАВИЦЯ ТЕВТЕЕМАТ



А эряви лоткавтомс те реакциянть ды ёвтамс ломанентень, штобу илязо аварде.



А эряви ловомс сень, што сельмеведтне - те лавшочи.



## МЕЕЛЬЦЕ ВАЛ

«Весе се, мезесь монъ а чави, теи монъ седе виевекс», – нетъ немецкой философонъ валтнэ пек видестэ ёвтнить седе, мезе эрси ломанентъ марто, кона почти психологической травма. Трагической событиятнень мельга сазъ кризистнэ, ойменъ майсематне, конатнень кирдьсызъ ломантне малавиксэст ёмавтомсто, – те питнесь сень кисэ, штобу улемс ломанекс. Кие-бути сонсь эстензэ лезды, а кие-бути а машты. А эряви виздемс седе, штобу вешемс лезкс специалистэнтъ кедьстэ: психологонть, лециянтъ, психотерапевтэнтъ.

