



Психологиянь лезкс

Практикань коряс тонавтомапель

2023

Эрва ломанесь лиясто понгони экстремальной
ситуацияс. Секскак минь - Россиянь ЧСМ-нь психологтне -
саинек мель ёвтнемс сеть психологиянь лезксэнь шожда
ды эрявикс ёрокчитнеде, конат лездыть тыненк ды тынк
малавиксэнк туртов эрва кодамо кризисэнь шкасто.

ПСИХОЛОГИЯНЬ ЛЕЗКСЭСЬ

- те вейс пурनावозь ёрокчить, конат лездыть ломантненень
идемс психологиянь реакциятнень, мик сетнененьгак, конатнень
арась специальной психологиянь содамочист.

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

Истямо ёжомарямосо ломанесь аволь свал сонсь лисеви истямо
потмоёжосто, конат саизь сонзэ. Истямокс 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 эрва 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 пиштиця ломанентень эряви лецямонь лезкс.



Эряви кемевемс: ломаненть арасть томбавксонзо, шумбрачинть коряс пшти кажонзо.

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

Арседэ эсенк шумбрачиденк.



Арнеде се ломаненть, конаненть бажатадо максомс лезкс, сонзэ ёжомарямонзо, питнейчинзэ ды мелензэ-превензэ сень лангс, кода сон чарькодъсы теезь ситуациянтъ.

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

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

АНОЛДАВИЦЯ ТЕВТЕЕМАТ



Илядо снартне лездамс ломанентень, бути тынь а кемтядо эсенк зыянтномачинтень.



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 авидечинть аравксонть коряс, яхоематненень, вайгельксэнтъ коряс, секскак тынк лезэнь максомась ялатеке ули аволь эффективоекс.



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

ИСТЕРОИДЭНЬ РЕАКЦИЯ

Истероидэнь реакция

– те активной ламо энергиянь ютавтыця ломанень реакция. Эрси, ломанесь ранги, яхоли кедьсэнсэ, теке жо шкастонть аварди. Истерикась свал моли ваныцятнень пингстэ.

Истероидэнь реакция – те сеть приемтнень эйстэ вейкесь, конань лезсксэнзэ вельде минек психикась максы реакция теевиця экстремальной тевтеематнень лангс. Те реакциясь свал веши ламо энергия, но теке жо шкастонть сон сзредсти рядсек аштицятненьгак.

МАЙСИЦАНТЕНЬ ЛЕЗКС



Снартодо туевтемс ваныцятнень ды весе вановтонть аравтомс ансяк эсенк лангс: истерикань реакциясь прядови седе эрязасто, бути маласо а улить ламо ломанть.

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



Нурькалгавтынк эсенк вербальной активностенк (сеть валтнэнь ламочист, конань ёататадо). Бути ушодтадо кортамо, то тееде тень ансяк нурькине чарькодевиця валсо, мереде ломанентень ансяк лемсэнзэ.

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

Истерикадо мейле вийтне допрок маштыть, секскак ломанентень зряви 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 перьканзо.



Бути тынк улить арсеманк, кода лоткавтомс истериканть, - те уш васенце эскелькс сонзэ лоткавтомантень. Те шкастонть эряви теемс истя: туемс «ваныцятнень» эйстэ, конат нейсызь истериканть, кадовомс ськамот.



Шлямс чаманть кельме ведьсэ - те лезды само превс. Теемс истямо лексямо упражненият: лексямс, кирдемс коштонть потсо 1-2 секундт, састо нолдамс коштонть судонть пачк, кирдемс коштонть потсо 1-2 секундт, састо лексямс, ды истя седе тов, зярс а сатадо ёжос.

АНОЛДАВИЦЯ ТЕВТЕЕМАТ



Илядо тейне ачарькодевиця тевтеемат, истят, кода чама ланга лоштямо, 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 теи мелензэ-превензэ чарькодезь, буто сон веши эстензэ вановт.



Илядо ёвтне шаблоннь фразат: «оймак», «саик эсь прят кедьс», «истя а эряви».

Кирдеде мельсэ: истероиднэ ёжомарямотне - те нормальная реакция аволь нормальной обстоятельству шкасто.

Агрессияның реакция, эли кежень лакамо, кеж

– те активной ламо энергияны ютавтыця ломанень реакция, кона эрси зярыя кужонь: вербальной (валонь) (ломанесь ёвтни тандавтниця валт) ды аволь вербальной (валтомо) (ломанесь теи кодат-бути агрессияны төвтеемат).

Экстремалень ситуациясь – те истямо ситуация, конань пингстэ апак учо ды теке марто пек неявисстэ калады свалшкань эрямонь коесь, секскак эрва ломаненть истямо ситуациясо сеедьстэ сакшныть кежензэ, азарстензэ.

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

Кежень лакамось – те истероидэнь реакциядонть седе виев ёжомарямо. Бути шкастонзо сонзэ а лоткавомс, сон теєви массовойкс. Ломантнестэ ламот, конат варчнизь те реакциянь, мейле кувать эзть чарькоде, кода те весе теєвсь сынст марто..

МАЙСИЦАНТЕНЬ ЛЕЗКС

Кежень лакамонь реакциясь эрси опаснойкс кода эстензэ ломанентень, истя тынк ды лия маласо улицятнень туртов – васняк кемекстынк эсенк безопасностенк ды примато мерат – сон улезэ кемекстазь.



Зярдэ 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 ситуацияньт ды мейле яволявтомс вешеманзо:

«Лена, кода тынь арсетадо, мезе эряви теємс васняк: кортамс лециця марто эли гайневтемс тынк малавиксэнк туртов?»

Ломанентень лездамга, чарькодинк сонзэ праванзо те реакциянь лангс ды сень – сон велявтозь аволь тынк эли лия маласо улицятнень лангс, сон моли обстоятельствомень лангс.

ЭСТЕТЬ ЛЕЗКС

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



Саеде ютко шка: стамбарнэ ловодо кеменьс, ванодо лексеманть мельга ды састыне тееде зярошка домка лексямот, зярыяксть лепштинк ды лавшомтынк кедькоморонк, аравтынк ваноманк кодамо-бути предмет лангс.

Кармавтынк эсь прянк мезеньгак (физической нагрузкань) тееме.

Снартодо а теемс кодаткак покш тевтеемат, зярс а оймавадо.

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, зярдю кемтядо: сон овсе аволь видечисэ.



Илядо тандавтне ломаненть.



Апатиясь

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

Сеедьстэ ломанесь, зярдэ понги экстремалень ситуацияс, кона сонензэ ули пек стакакс, а сеске чарькодсьы, 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. Зярдэ минь кадсынек те реакциянь молеманзо, те лезды ломанентень чарькодемс, мезе теевсь.



Бути кодамо-бути тувталонь коряс те реакциясь кардави, то эряви лездеамс ломанентень чевтестэ лисемс те ёжомарямонть эйстэ. Тень кисэ эряви меремс ломанентень теемс эстензэ (эли лездеамс тензэ тееме) массаж биологиянь коряс виев таркатненень - пилепотетненень ды кедьсуртнэненень.

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

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 - теевезь обстоятельством пингстэ норма.

ЭСТЕТЬ ЛЕЗКС

Бути тынь марятадо виень алкиньгадома, бути тыненк стака ушодомс кодамо-бути тев, ды сехте пек сестэ, зярдэ тынк эмоциянь арасьчи, 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 куш 15-20 минутас.

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

Симеде аволь кеме ламабамо чай чашка.

Тееде алкине темпсэ зярыя физической упражненииат. Мейле ушододо сеть тевтнень тееме, конатне эрявить теемс. Тееде средней темпсэ, бажадо ванстомс виенк. Саемга: бути тенк эряви пачкодемс кодамо-бути таркас, илядо чие - моледе эскельксэнь-эскелькс.

Илядо тее зярыя тевть вейке шкасто.



АНОЛДАВИЦЯ ТЕВТЕЕМАТ



Илядо «таргсе» ломанень те ёжомарямостонть, илядо снартне кардамс те реакциянь молеманзо, бути те куш аламос учови.

А эряви тердемс ломанень «пурнавомс», «саемс эсь прянь кедьс», а эряви мернемс «истя а эряви», «тыненк нейке эряви».

Пелемась

– те ёжомарямо, кона вансты эйсэнек берянь уставсо теезь тевде, 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 тевень тееме.

Экстремалень ситуациясь истя лемдяви секс, мекс сон лиси ломаненть нормальной опытанзэ эйстэ, секскак пелемась - те нормальной реакция аволь нормальной обстоятельствомь шкасто.

Эрси истяк: пелемась, весть теевезь, кадови ломаненть ёжос куватень шкас. Сестэ сон карми мешамо тензэ эрямс, а мереме кодат-бути тевтеемат тееме.

Ков седе ламо ломанесь эри эсензэ пелеманзо марто, тов седе стака менемс эйстензэ. Секскак ломанентень эряви седе куруксто менемс пелеманть эйстэ, кадык сон а тееви проблемакс, кона мелявтовты ломаненть куватень иеть.

МАЙСИЦЯНТЕНЬ ЛЕЗКС



Илинк кадно ломаненть ськамонзо, пельмась стакасто кирдеви ськамочисэ.

Бути пелемась истямо виев, мик вети ломаненть параличс, меревтеде тензэ теемс зярыя аволь стака упражненият. Саемга, кирдевтёмс лекстямонть, а мейле кармамс састо, шождасто лексеме.



Лия приемось сюлмавозь сеньсэ: пелемась - те эмоция, а эрьва эмоциясь тееви седе лавшокс, бути поладови арсемасо, секскак ломанентень можна максомс шожда интеллектуалень тевтеема, невтемга, сайнемс сядосто сисемень-сисем.

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



Мерееде тензэ: пелемась истямо ситуациясо - те норма.

Истят кортамотне а виевгавтсызь пелеманть, ансяк кармавтсызь ломаненть ёвтнемс эйстэст. Содыйтне умок чарькодевити: ломанесь, кона ёвтни эсь пелемадонзо, тееви аволь истямо виевекс. Сексак, бути ломанесь ёвтнесы, мезде сон пели, кирдинк сонзэ, кортнеде мартонзо те теманть коряс.

ЭСТЕТЬ ЛЕЗКС



Бути тынь аштетядо истямо ёжомарямосо, зярдо пелемась а максовты арсеме эли мезеяк тееме эли марятадо пелемань само, можна теемс зярыя аволь стака приёмт: саинк вановтонк виде лексеманть лангс (лекседе ровнасто ды састыне, эсенк пачк кортадо «потс - ушов», эли ловодо), саинк вановтонк кодамо-бути объект лангс (ловинк вальмало чувтотнень, ванодо часонь секундань налонтъ мельга) эли аволь стака тевтеема лангс (пенчень-ваканонь шлямо, смартфонсо аволь стака налксема). Зярдо минь велявтсынек вановтонок кодамо-бути объект эли тевтеема лангс, пелемань эмоциясь лавшомгады.

Снартодо ёвтнемс эстенк, мезе терди пелеманть.

Бути можна, яводо эсенк ёжомарямонк лия ломань марто - ёвтнезь пелемась тееви седе вишкинекс.

АНОЛДАВИЦЯ ТЕВТЕЕМАТ



Бути тынь арсетядо: пелемась ачарькодевикс, а эряви мернемс ломанентень истят фразат: «Иля арсе теде», «Те ерунда», «Нетъ беряньчить». Зярдо ломанесь истямо ёжомарямосо, пелемась сонензэ маряви пек серьёзнойкс ды эмоциянь коряс сзредьстицякс.

Талнома

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

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

Талномась сеть ёжомарямонтнень эйстэ, конатне ютакшныть аволь бойкасто, сон поти ломаненьтэ эйстэ весе виензэ, а максы тензэ оймамо, тев тееме.

МАЙСИЦАНТЕНЬ ЛЕЗКС



Талноманть пингстэ пек вадря кортамс ломаненьтэ марто, чарькодемс, мезе сонзэ талновты-мелявтовты. Паряк, сестэ ломанесь чарькодьсы талномань тувталонть, ды сон юты пелемас. Пелеманть седе шожда изнямс, аволь кода талноманть.

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

Талномсто сехте стака ёжомарямось - те прянтэ-рунгонтэ олякстомтомань арасьчись. Сантнэ тень пингстэ таргавозь, прясонть велить секеть жо арсематне, секскак ломанентень можна меремс тееме зярыя активной физической тевтеемат, штобу каямс напряжениянь. Седеяк вадря совавторс сонзэ истямо тевтнес, конатне сюлмазь ютыця событиятнень марто.

ЭСТЕТЬ ЛЕЗКС



Мельсэ кирдинк информационной гигиенанть - информациянь сайнк вейке эли зярыя (2-3) источникстэ, конатненень тынь кемтядо.

Саеде мельс тееме кодамояк лезэв свалшкань тев.



Тевс нолдадо эрва кодат эсь прянь ветямонь методт (лексемань упражненият ды лият), штобу лавшомгавтомс мелявтоманть. Вадря муемс талномань тувталонть.

АНОЛДАВИЦЯ ТЕВТЕЕМАТ



Илинк кадно ломаненть ськамонзо.



Илинк кармавто, штобу мезеньгак кис илязо мелявто, особенно бути те а истя.



Ёвтынк тензэ ситуациянь видестэ, берянь кулятненьгак, бути, кода тынь арсетядо, сонзэ сынь апаркстомтсызь.



Сельмеведть

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

Эрва апаро тевень ломанесь ютавтсы потмованзо. Ютавтомс потмова - те значит саемс мельс сень, мезе мартонзо лиссь, одс строямс мирэнть марто сюлмавоматнень. Те процессэсь 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 состояниась порккасы 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 тынь бажатадо тензэ лездамс. Эряви озамс вакссоzonзо, штобу сон чарькодевели, тыньгак мелявттадо сонзэ кисэ. Можна саемс кедензэ, штобу сон панжовлизе тыненк потмоёжонзо. Лиясто лезкс марто венстязь кедесь седе вадря сядо ёвтазь валтнэде. Кадык ломанесь ёвтнесы, мезе мартонзо лиссь.

Бути тынь нейтядо, што сельведтне а лоткавтовить, сын а шождалгавтсызь ломаненть оймензэ, максодо тензэ симемс стопка ведь - те содавикс средства. Можно ломанентень меремс, кадык теи лексемань упражненият, сонзэ марто вейсэ кундамс тевс.

ЭСТЕТЬ ЛЕЗКС



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

Бути марятадо, сельведтне а максыть оймень шождалгавтома ды эряви лоткамс, сестэ симема стопка ведь, мейле стамбарнэ, ансяк аволь домкасто ушодомс лексеме, эсь лексеманк кунсолось.

АНОЛДАВИЦЯ ТЕВТЕЕМАТ



А эряви лоткавомс те реакциянь ды ёвтамс ломанентень, штобу илязо аварде.



А эряви ловомс сень, што сельмеведтне - те лавшочи.



МЕЕЛЬЦЕ ВАЛ

«Весе се, мезесь монь а чави, теи монь седе виевекс», – неть немецкой философнь валтнэ пек видестэ ёвтнить седе, мезе эрси ломаненть марто, кона печти психологической травма. Трагической событиятнень мельга сазь кризистнэ, оймень майсематне, конатнень кирдьсызь 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 специалистэнь кедьстэ: психологонть, лецицанть, психотерапевтэнь.

