



Психологической ёйёбул кёмё посуобуйа 2025

Хас биирдii киһи бу олоххо экстремальной балаһыанньаба түбэһиэн сөп. Ол иһин биһиги – Өй -санаа улэтин ис процеһын уерэтэр Арассыйа МЧС психологтара – кризис балаһыанньатыгар эһиэхэ уонна чугас дьоннугар кемелехуен сеп диэн судургу уонна кедьуустээх ньымалары уллэстэргэ быһаарынныбыт.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЙ ӨЙӨБУЛ

Бу систиэмэ ньымалар – психологической уерэбэ суох бэйэбэ уонна тулалыыр дьонно психологической реакциялары кыайа -хото кемелехер ньымалар тиһиктэрэ. Ыксаллаах быһыыга-майгыга түбэспит киһи улахан эмоциональной охсуу ылар, олобо биир тугэннэ эмискэ уларыйар.

Марнык турукка сылдьар киһи бэйэтин куустээх эмоциятын кытта сатаан кыайбат буолун сеп. Ону куттаныы, уордайыы, атабастаарын, айманыы, буккуллуу, суутуу да баар буолуон сеп.

Ол иһин кинини кууһун-кудэбин буларга, хорсун быһыытын салгыы сайыннарга куустээх ейебул оноруохха наада.

КӨМӨЛӨҺӨРГӨ ДЬУЛУҺУУ

Бу, ханнык бабарар киһи бэйэтин олобор саамай кутталлаах событиелары кыайарыгар кемелехуен сеп. Экстремальной быһыыга-майгыга түбэспит киһи ураты турукка киирэн психологической кеме уонна ейебул наада.

НААДАЛААХ ДЪАЙЫЫЛАР

**Өйдөөн: эмсэБэлээбит киьи медицинскай
кемеБe наадыйыан сеп.**



Киьи эт – хаан эчэйиитэ суоБун уонна доруобуйатыгар проблемата суоБун ейдуеххэ наада.

Бастакы кемену онорун. Медицинскай кемеБe наадыйар буоллаБына быраас эбэтэр суьал кемете ынырын.



Бастаан бэБэтигэр куттал суоБаабатын керун. Онтон кеме онорор киьигэр убаастабыллаах сыьыан олохтоо. Кеме оноруон иннинэ бэйэн ис туругун, кьаБын дьиннээхтик сыаналаа. Кеме онорон ньыман дьиннээхтик туьалыа диэбиккин тутун.

ТАБЫГАНА СУОХ ДЪАЙЫЫЛАР



Бэйэгэр куттал суоБуур буоллаБына, кеме онорорго сананыма.



Бэйэн куускун урдуктук тутума, профильнай специалистартан кемете кердее.



Киьиэхэ кемену онорорго бэлэмэ суох буоллаххытына, киниттэн куттанан буоллаххытына кеме онорорго холонуман.



Киьини албыннааман симыйа эрэли киниэхэ биэримэн

Истероиднай реакция

Бу актыбынай киби энергиятын баарыыр реакция. Киби тэннэ илиитин, атабын хамсатар уонна хабытыыр. Бу манньк быыы истерика керееччу баарыгар буолар.

Бу манньк истериоднай реакция -киби ис туруга (психология) биир ньымата, киби ыарахан турукка (экстремальной) тубэстэбинэ буолар. Бу реакция киби энергиятын барыыр, ону тэннэ сыстыган буолар.

ЭМСЭБЭЛЭЭБИТТЭРГЭ КӨМӨ



Бастаан эмсэбэлээччигэ керееччулэри тэйттин, кини болбомтогутун бэйэбигигэр тардын. Керееччу абыаатабына манньк реакцията тургэнник тохтуур.

Ескетун керееччуну тэйтэр сатаммат буоллабына, болбомтогутун бэйэбигигэр тардан эмсэбэлээччини кытта кэпсэтин, истин, куустээх ейебул онорун.



Эмэсэбэлээччигэ этэр тылгыт ахсаанын хонтуруоллаан. Этэр буоллаххытына, кылгас, боростуой тыллары тутутун., киби аатын тууаайын. Барытын сепке онордоххутуна, эмсэбэлээччи реакцията 10-15 мунуутэнэн тууе.

Манньк реакция кэнниттэн эмсэбэлээччи кууэ, сэниэтэ баранар, ол ийин кибины сынньатыахха наада.

БЭЙЭЭЭ КӨМӨ



Манньк турукка кийи бэйэтин бэйэтигэр кеме оносторо олус ыарахан, тобо диэтэххэ, бу манньк турукка сылдьар кийи тулаалыр еттугэр туох буолар турарарын ейдеемуен сеп.



Ескетун бу манньк туругу хайдах тохтобун диэн санаа уескуур буоллабына, бу туруктан тахсаргытыгар бастакы хардыы буолар.

Бу түгэннэ крееччулэртэн , дьонтон тэйэн, соготох хааларга дьулуьун.



Тымныы муустаах уунан суунуу кемелеьер. Уонна тыынар дьарык кемелеьер: тыыныы, 1-2 секундэ5э тыыммахха туруу, тыыны бытааннык мунну ненуе табаарыы. Бу манньк ньымалар уоскуйарга кемелеьеллер.

ТАБЫГАНА СУОХ ДЬАЙЫЫЛАР



Сонуччу дьайыылары оноруман (холобур кийини сирэйгэ сайыы, уунан ыьыы, кийини сахсыйааһын).



Эмсэбэлээчини кытта реакцията ааьыар дылы меккуьумэн, уьун ыарахан этиилэринэн кэпсэтимэн.



Эмсэбэлээччи соруйан, бол5омто тардар соруктаах быьыыланар дии санааман



«уоскуй», «бэйэбин ыилиигэр ыл», «манньк гыныма» диэн тыллары туттуман.

Ейдеен, манньк реакция – кийи ыарахан турукка киирдэбинэ буолар.

Кырыктаах реакция – кыыырыы,кыйаханы

Бу манлык реакция хас да керуннээх буолар, ол курдук вербальной (кыйи сааны тылын этэ), невербальной (кыйи кырыктаах дьайылары онорор)

Экстремальной быһыы-майгы – бу манлык быһыы-майгы, кыйи олобун укулаата биллэрдик уларыйдаһына, ханнык баһарар кыйи манлык быһыыга-майгыга кыйаханар, кыыырар бырааптаах.

Манлык быһыыга-майгыга тубэспит кыйиэхэ эмоцияларын кыйарыгар кемелеуеххутун сеп.

Кыыырыы - бу эмоция «сыстыганнаах» реакция буолар. Кэмигэр тохтооботоһуна, ханнык эрээ түгэннэ маассабай буолуоун сеп. Манлык реакцияны боруобалаабыт дьон угустэрэ, кэлин манлык хайдах быһыыга-майгыга тубэспиттэрин мунаахсыйаллара элбэх.

ЭМСЭ5ЭЛЭЭЧЧИГЭ КӨМӨ

Кыыырыы, кыйаханы кыйиэхэ бэйэтигэр уонна тулалыыр дьонугар куттал суох буолуутун суох гынарга миэрэтэ ылын.



Кэпсэтэргитигэр кыратык чуумпуран, холкутук санарын. Санаабытын холкутун сыыйа намтататан санарын.

Кыйиэхэ аатын ааттаан туһаайан кэпсэтин «»Лена, эн санааһар бастаан бырааска эбэтэр чугас дьоннор эрийэбин дуо?»

Кыйиэхэ кеме онорорго бастаан кини манлык быһыыга-майгыга тубэспитин ейдеен.

БЭЙЭСЭ КӨМӨ

Ейгутун-санаабытын атын киини кытта уллэстин «Мин кыыарабын, кыйаханабын, тоҕо, салгыы тугу гынабын»



Кыратык тохтобул ылан, аа дьуо ыксаабахха 10-на дылы аабын, болҕомтону тыынаргытыгар уурун, хас да тегул диринник тыынын, ытыскытын улэлэтин уонна болҕомтобутун тулалыыр предметтргэ уурун. Эти-хааны эччийин.

Уоскуйуоххутугар дылы дьобуннаах быһаарыныны ылыман.

Табыага суох дьайыылар



Кыыырбыт киини, кырыктаах дии санааман. Бу маннык быыы майгы быһылааннарга туэспит киьи эмоциятын таһаарар нуормата буолар.



Кинин кытта этийимэн, сыһа санарар буоллагына кеннерумэн.



Куттаамана, куттатыман.



Апатия

Бу реакция уопсай кийи эмоциональнай-интеллектуальнай поведениятын кердерер.

Уксугэр экстремальнай быьыыга-майгыга тубэспит кийи, ыарахан быьыыга тубэспитин туох буолбутун тута ейдеебет, бу тугэни психологической анестезия дииллэр.

ЭМСЭБЭЛЭЭЧЧИГЭ КӨМӨ



Манньык быьыыга кийиэхэ сынньанар усулуобуйатын хааччыйарга кыаллын. Оччоҕо эмсэбэлээччи толкуйа тургэтиир, туох буолбутун тургэнник ылынар.

Ескетун кийиэхэ ити туруктан тахсарыгар кеме кыаллыбат буоллабына. Массаж ньыматын туттун, кулгаабын уонна тарбахтарын массахтаан.



Ыстакаан саахардаах чэй биэриэххэ сеп. Физической нобурууска (сатыы хаамыы, боростуой эричиллии) оноруон сеп.

Кийини кытта кэпсэтин, боростуой ыйытыыны биэрин. «Аатын кимий?», «Туругун хайдабый?»

Уксугэр манньы турукка тубэспит кийи куттанар, бу тугэннэ кийини кытта кэпсэтэ олорон, уескээбит-быьыыга майгыга реакция буоларын быьаарын.

БЭЙЭСЭ КӨМӨ

Куускут мелтеебут, тугу эрэ гынаргыт уустук, ейгутун саабылыргыт ыарахан буоллабына бэйэситигэр сынньаланы тэрийин. Атаххын танаабын устун, табыгастаах позаны булан, сынньанарга кыбаллын.



Кофе, кытаанах чэй, утахтары ийини уодьуганнааман, бу эийиги туруккутун ессе ыаратар. Теье кыалларынан сынньана сатаан.

Бэйэситигэр сынньаланы биэрин, саатар 15-20 мунуутэсэ сынньанын.



Тарбахтаргытын, кулгаах тебетун массажаан, бу ньыма туругу аьардарга кемелеьер.

Кыратык миньигэс чээйдэ ийин.

Бытааннык физиескай эрчиллиилэри онорун, тургэн тэтиминэн буолбахха.



Ол кэннэ онорор дыаларгытын онорун.

Орто тэтиминэн онорун, толору кууьу харыстыырга кыбаллын. Холобур ханна эрэ барар буоллаххытына суурумэн, хаамынан сылдьын.

Хас да дыаланы тута онорортон туттунун, маннык балаьыанньаба сылдьан бол5омтону тутар ыарахан, уустук буолар.

ТАБЫГАНА СУОХ ДЬАЙЫЫЛАР



Киьи манны турукка сырыттабына эмискэ таьаарыман.

Киьини мунаахсытан хомун, илиигэр ылын диэн ынырар наадата суох, маннык табыллыбат, билигин хайаа диэн этэр наадата суох.

Куттаныы

Бу эмоция кутталтан харыстыыр, кутталлаах быыыга-майгыга тубэспит кьи бу эмоцияны билэр.

Улахан куттал суобаатагына кьи толкуйдуур, улэлиир дьобурун сутэрэр кутталланар.

Экстремальной быыыга-майгыга – маннык куттанар реакция сеп.

Улахан куттал кьи ейгэр, санаатыгар ер хаалыан сеп. Оччоо кьи олобун укулаата уларыян, олобор ыарахаттары керсен куннээби олобо, дьонно сыыана уларыйар.

Теьенен бу кьи ер сылларга кутталы кытта олорор буоллагына, оччонон утарсарга ыарахан буолар. Ол иьин теье тургэнник кутталы бэйтигэр ылынан, ер сылларга дыксинээр кыбалбаа кубулуйбат.

ЭМСЭ5ЭЛЭЭЧЧИГЭ КӨМӨ



Кийини сохотохтуу хаалларыман, кутталы соботох ыараханнык аьардаллар.

Куттал олус куустээх буоллабына, кьи этэ-сиинэ хамсаабат буолуон сеп. Маннык тугэннэ боростуой ньымалары туттун. Ол курдук кылгас бириэмэ5э тыыныман, холкутун аа дьоо тыыны..



Ей санаа улэтигэр боростуой ньиманы туьанын, ол курдук сыыппаралары суоттааьын 100- тэн ке5урэ 7-ни.

Кийини кытта кэпсэтин, туохтан то5о куттанарын ыйытын, кини санаатын аьабастык таьаарыахтаах.



Манньк быыыга-майгыга куттал баара сизрдээх диэн этин. Эмэсбэлээччини кытта абаастык кэпсэтэн, туохтан куттанарын уллэстэрэ ордук. Учуонайдар дакаастаабыттарынан, кьи кутталын абаастых этиннэбинэ тургэнник аардар. Кийини ейеен кутталын туьунан абаастых кэпсэтин.

БЭЙЭ5Э КӨМӨ



Ескетун манньк турукка тубэстэххитинэ боростуой манньк ньымалары туьунанын. Болбомтобутун тыынаргытыгар уурун (бытааннык тыынын, тыынаргытыгар тыын-тыыныма диэн искитигэр аабын), болбомтону тулалыыр эйгэ5э уур (табырдыа кестер мастары аах, эбэтэр чаыы секуундэ стрелкатын аах) эбэтэр боростуой хамсаныылары онор (ийит сууйуута, телепуеннутугэр оонньоон). Болбомтобун атынна аралдытан атынна уурдаххына туруккун чэпчэтиэн.

Бэйэбитин саабыланын, таскытыгар санарын то5о, туохтан манньк куттал уескуурун ыйытын.

Кыха баар буоллабына тулалыыр дьоннутун кытта уллэстин.

ТАБЫГАНА СУОХ ДЬАЙЫЫЛАР



Кьи манньк турукка сырыттабына «Ити сымыйа», «Итини толкуйдаамма» «Инник сыыба» диэн тыллары туттуман. Манньк турукка сылдыар кийэхэ олус ыарахан.

Долгуйуу

Бу маннык турукка сылдыар кийи чопчу дьайыылартан куттанар (поездка айанныырыттан, оҕо ыалдыарыттан, массыына саахалыттан уо.д.а). Ол ийин долгуйуу (айманыы) туруга кутталлааҕар ессе урдук.

Бу теруетэ суох туохтан буолара биллибэт. Бу турук олус уьун, кийи кууьун-уоьун ылар, сынньанар, улэлиир дьоьурун сутэриэн сеп.

ЭМСЭ5ЭЛЭЭЧЧИГЭ КӨМӨ



Маннык тугэннэ чопчу кийини кытта кэпсэтэр уонна кини кыьалбатын ейдуур улахан суолталаах. Бу тубэлтэ5э кийи туохтан дыксинэрин, долгуйарын ейдеен, тургэнник аьардыныан сеп. Дыксинэртэн, кутталы тургэнник аьардыан сеп.

Уксугэр кийи туох буола турарын туьунан ейдеебеххе, информацията тийьбэтиттэн дыксинэр. Маны кэпсэтэн анализтаан того, туохтан буолбутун билэргэ дьайыы былаанын оноруохха сеп.

Маннык турук саамай эрэйдээх теруетэ – кийи сынньаммата. Эт-сиин быччыннара кууруутэ, тебе5е араас санаа эргийиитэ. Ол ийин кийиэхэ эт-хаан хамсаныыларын онотторуохха сеп, ессе ордук атын таьаарыылаах улэ5э-хамнаска тардыахха сеп.

БЭЙЭСЭ КӨМӨ



Информацияны билэри тутуун – хас да (2-3) источниктартан ийитиннэрийини ылын, итэсэйэр источниктары туянын, мэлдьи толору информацияны туянын.

Туялаабы, дьин дьыалны онорорго кыбаллын



Бэйэситин салайынар ньымалары (болсомтону саабыланыы, тыынар эрчилли) туянын. Тобо маннык турукка киирэргитин билэргэ кыянын.

ТАБЫГАНА СУОХ ДЬАЙЫЫЛАР



Киини соботох хааларыман.



Теттерутун маннык турукка киирбэтэххин диэн этимэн.



Кинини хомотуом диэн быыы-майгы тууунан кырдыгы кистээмэ.



Харах уута

Харак уута – бу киьй ыарахан тугэннэригэр санаатын толору табаарар реакцията.

Киьй экстремальной быыыга-майгыга тубэстэбинэ, тута аптаах палочканы сапсыйан, кеннеру олобор теттеру теннерер кыаба суох. Киьй иьигэр тута сылдьар санаатын эмоциятын харах уутунан табааран чэпчиир ньымата буолар.

Ханнык бабарар ыарахан кэмнэри, ханнык бабарар киьй олорон аабыахтаах. Туох буолбутун ылынан, аардар ньымалары булан, олобо салганыахтаах. Киьй тута барытын аардыбат, бу бириэмэни ирдиир.

Туох буолбутун харах уута, хомолто, санааба баттатыы туобулуулар. Манньик реакция саамай септеех.

Ескетун киьй ытыырын туттунар буоллабына, санаата тахсыбат. Манньик быыы киьй ейугэн уонна эт хаан еттугэр доруобуйатыгар охсууну ылан сеп.

ЭМСЭ5ЭЛЭЭЧЧИГЭ КӨМӨ

Бу манньик турукка киирии сеп. Ытыы -сонуур киьйэхэ аттыгар олорон кеме онорбот – сыыба.

Киьйэхэ ейуургутун, бааргытын биллэрин. Кеме булгу тылынан этии буолбахха, аттыгар олорон санаарбабылгытын биллэрэн, аһыытын тэннэ уллэстиэххитин сеп. Судургутук илиитин ылан тутуоххутун сеп, ардыгар манньик кеме сууьунэн этиллибит тыллардаабар чугас буолар.

Киьй санаатын этинэрэ суолталаах онно болбомтобун уур.

Ескетун харабын уута тохтообокко киьй санаатын чэпчэппэт буоллабына, ыстакаан уу биэриэххитин сеп. Бу манньик ньыма киэнник туттулар.

Киьини кытта туох эмит атын дьыаланы дьарыктыаххын сеп уонна тыын эрчиллиитин онотторуохха сеп.



БЭЙЭСЭ КӨМӨ



Ытыыр буоллаххытына, тута уоскуйа сатааман.
Бэйэситигэр ытыырга бириэмэ биэриэххэ наада.

Ол эрэри харах уута чэпчээн уоскуйууну абалбат
буоллабына ыстакаан уута ибин уонна
тыынаргытыгар болбомто уурун. Холкутук, аа дьуо
тыынын.

ТАБЫГАНА СУОХ ДЬАЙЫЫЛАР



Ытыы олорор кыбини тохтото сатааман.



Харак уута кыби мелтех ерутэ дии
санааман.



ТУМУК

«Миигин охторботох дьайыылар , миэхэ ессе куус-уох биэрэр»
диэн немецкай философ этиитэ кыби ейун санаатын,
психологическай туругун чопчу этэр. Ыараха быыыга-майгыга,
санаа баттабылыгар, чугас кыбини сутэрии аыытын билбит бу
барыта кыби олобо буоларын туоьута. Ону ким эрэ бартыны
кыайар, ким эрэ кыайбат.

Бу маннык тубэлтэлэргэ психолог, быраас енетунэн туьаныы туох
да кыбыстыыта суох.