



Психологиялық қолдау

Тәжірибелік құрал

2023

Кез келген адам төтенше жағдайға тап болуы мүмкін. Сондықтан, біз, Ресей Төтенше жағдайлар министрлігінің психологтары, дағдарыстық жағдайларда сізге және сіздің жақындарыңызға көмектесетін психологиялық қолдаудың қарапайым және тиімді әдістерімен бөлісуді шештік.

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚОЛДАУ

Бұл психологиялық білімі жоқ адамдарға өзіне және айналасындағыларға психологиялық реакцияларды жеңуге көмектесетін әдістемелер жүйесі.

Төтенше жағдайға тап болған адам күшті эмоционалдық күйзелісті бастан кешіреді, өйткені оның әдеттегі «қалыпты» өмірі бір сәтте өзгерді.

Мұндай күйде бола отырып, адам осы сәтте оны басқаратын ең күшті эмоцияларды әрқашан дербес жеңе алмайды. Бұл қорқыныш, ашу, реніш, алаңдаушылық, тығырықтан шыға алмау және бір нәрсені жоғалту сезімі болуы мүмкін. Сондықтан оны қолдау және өмір сүруге күш пен батылдық табуға көмектесу өте маңызды.

Көмектесуге ниет

Бұл кез келген адамның табиғи

қалауы, уақытында көмек көрсету

адамға өміріндегі ең қорқынышты

оқиғаларды жеңуге көмектеседі.

Төтенше жағдайға тап болған адам

ерекше күйде, психологиялық көмек

пен қолдауды қажет етеді.

ТАЛАП ЕТЕТІН ӘРЕКЕТТЕР

Есіңізде болсын: зардап шеккен адамға медициналық көмек қажет болуы мүмкін.



Адамның денсаулығында ешқандай мәселенің туындамайтынын немесе физикалық жарақаттары жоқ екеніне көз жеткізу керек. Алғашқы көмек көрсетіңіз. Қажет болса, дәрігерді немесе жедел жәрдемді шақырыңыз.



Өз қауіпсіздігіңізді ойлаңыз. Сіз көмектескіңіз келетін адамды, оның жағдайын, құндылықтарын және жағдайға қалай әрекет ететіндей жауап беру құқығын құрметтеңіз. Қазір көмектесуге қабілетті және дайын екеніңізді шешпес бұрын, өз жағдайыңызды және өзіңіздің күшті жақтарыңызды нақты бағалаңыз. Сізге көмектесетін және зиян келтірмейтініне сенімді әдістерді ғана қолданыңыз.

ҚОЛДАНЫЛМАЙТЫН ӘРЕКЕТТЕР



Өз қауіпсіздігіңізге сенімді болмасаңыз, адамға көмектесуге тырыспаңыз.

Өз қабілеттеріңізді асыра бағаламаңыз және қажет болған жағдайда тиісті мамандардан көмек сұраңыз.

Егер сіз адамға көмектесуге дайын емес екеніңізді сезсеңіз, қорықсаңыз, сол адаммен сөйлесу сізге қолайсыздық тудырса, онда бұны жасамаңыз. Бұл қалыпты реакция екенін біліңіз. Сіздің оған құқығыңыз бар. Адам әрқашан ым-ишараны, интонациясынан немқұрайлылықты сезінеді, күшпен көмектесу әрекеті бәрібір тиімсіз болады.



Адамды алдамаңыз және оған жалған үміт артпаңыз. Кейбір артықшылықтарға қол жеткізу үшін адамды немесе сол болып жатқан жағдайды пайдаланып, қулық әрекеттер жаса

Истероидтық әрекет

Бұл адамның белсенді энергия тұтынатын мінез-құлқының әрекеті. Ол бір уақытта айғайлап, қолдарын бұлғап, жылай алады. Истерия әрқашан көрермендердің қатысуымен болады. Истероидтық реакция - бұл біздің психикамыздың болған төтенше оқиғаларға әрекет ету тәсілдерінің бірі. Бұл әрекет өте энергияны қажет етеді, сонымен қатар басқаларға «жұқтыратын» қасиетке ие.



ЗАРДАП ШЕККЕН АДАМҒА КӨМЕК

Назарды өзіңізге аударуға тырысып, көрермендердің кетуін қадағалаңыз; көрермендер неғұрлым аз болса, соғұрлым истерикалық әрекет тезірек тоқтайды.

Көрермендерді алып тастау мүмкін болмаса, ең мұқият тыңдаушы болуға тырысыңыз, адамға қолдау көрсетіңіз, тыңдаңыз, басыңызды изеңіз, мақұлдаңыз.



Ауызша әрекетті азайтыңыз (сөйлейтін сөздердің санын). Егер сіз сөйлесеңіз, қысқа, қарапайым сөз тіркестерін қолданыңыз, адамның атын айтып өзіңізге қаратыңыз.

Егер сіз бұл әрекетті сөздермен, мәлімдемелермен, ескертулермен «жаймен түсіндірсеңіз», 10-15 минуттан кейін ол әрекет төмендейді.

Истериядан кейін күш жоғалады, сондықтан адамға дем алуға мүмкіндік беру керек.

ӨЗІҢЕ КӨМЕКТЕСУ



Мұндай күйде өзіңізге қандай да бір жолмен көмектесу өте қиын, өйткені бұл сәтте адам өте эмоционалды күйде және оған және айналасында не болып жатқанын жақсы түсінбейді.



Егер сізде истериканы қалай тоқтату керектігі туралы идеяңыз болса, бұл оны тоқтатудың алғашқы қадамы. Бұл жағдайда сіз келесі әрекеттерді жасай аласыз: «көрермендерден», болып жатқан оқиғаның куәгерлерінен аулақ болыңыз және жалғыз қалыңыз.



Бетіңізді мұзды сумен жуыңыз - бұл сіздің ақыл-ойыңызға келуге көмектеседі. Тынышталғанша тыныс алу жаттығуларын орындаңыз: дем алыңыз, тынысыңызды 1-2 секунд ұстаңыз, мұрныңызбен баяу дем шығарыңыз, тынысыңызды 1-2 секунд ұстаңыз, баяу дем алыңыз және т.б.

РҰҚСАТ ЕТІЛМЕГЕН ӘРЕКЕТТЕР

Күтпеген нәрселерді жасамаңыз (адамды жағынан тарту, адамға су шашу, адамды шайқау).

Адаммен оның мәлімдемелері туралы белсенді диалогқа түспеңіз, бұл реакция өткенше дауласпаңыз.

Адамның назарын аудару үшін мұны әдейі істеп жатыр деп болжаудың қажеті жоқ.

«Тынышталыңыз», «өзіңізді ұстаңыз», «бұлай болмайды» тәрізді сөздерді айтпаңыз.

Есіңізде болсын, истерикалық көріністер әдеттен тыс

Агрессивті әрекет немесе ашу, қатігездік

Бұл белсенді энергия тұтынатын әрекет, оның бірнеше түрі болуы мүмкін: вербалды (адам қауіп төндіретін сөздерді айтады) және вербалды емес (адам кейбір агрессивті әрекеттерді жасайды).

Экстремалды жағдай - бұл әдеттегі өмір салты кенеттен және айтарлықтай бұзылған жағдай, сондықтан кез келген адам мұндай жағдайда ашулануға, қатігездік танытуға және тітіркенуге құқылы.

Мұндай жағдайда сіз адамға эмоциялар толқынымен, өз ашуымен күресуге және абыроймен тап болған сынақтардан аман өтуге көмектесе аласыз.

Ашу – истероидтық (истерияға) қарағанда эмоционалды түрде «жұқпалы» әрекет. Оны дер кезінде тоқтатпаса, белгілі бір уақытта кең тарауы мүмкін. Бұл әрекетті бастан өткерген көптеген адамдар, бұл олармен қалай болуы мүмкін деп ойлайды.

ЗАРДАП ШЕККЕН АДАМҒА КӨМЕК

Ашулы реакция адам үшін де, сіз үшін де, басқалар үшін де қауіпті болуы мүмкін - оның қауіпсіз екеніне көз жеткізіңіз және оны қамтамасыз ету үшін шаралар қабылдаңыз.

Агрессия көрсетіп тұрған адаммен диалогқа түскенде оған қарағанда сәл тыныш, баяу және сабырлық танытып сөйлесіңіз.

Сөйлеудің қарқыны мен көлемін бірте-бірте азайтып, сабырлы сөйлеңіз.

Адамға атын айтып назар аудартып, оның осы жағдайға қойылатын талаптарын тұжырымдауға және түсінуге көмектесетін сұрақтар қойыңыз: «Лена, сіз бірінші кезекте не істеу керек деп ойлайсыз: дәрігермен сөйлесу керек пе немесе жақын адамдарыңызды шақыру керек пе?»



Адамға қолдау көрсету үшін оның бұл әрекетке құқығын және бұл сізге немесе басқаларға емес, жағдайларға байланысты екенін қабылдаңыз.

ӨЗІҢЕ КӨМЕКТЕСУ

Басқа адамға өз сезімдеріңіз туралы айтуға тырысыңыз, оның атын атаңыз және себебін көрсетіңіз: «Мен ашуландым, өйткені мен әрі қарай не істеу керектігін түсінбеймін».



Үзіліс жасаңыз: баяу 10-ға дейін санаңыз, тыныс алуға назар аударыңыз және бірнеше баяу терең тыныс алыңыз, алақаныңызды бірнеше рет қысыңыз және ашыңыз, назарыңызды қандай да бір затқа аударыңыз. Өзіңізге физикалық белсенділікті беріңіз.

Тынышталмайынша маңызды шешімдер қабылдамауға тырысыңыз.

РҰҚСАТ ЕТІЛМЕГЕН ӘРЕКЕТТЕР



Агрессияны білдіретін адамды табиғатында зұлым деп ойлаудың қажеті жоқ. Ашу - бұл әдеттен тыс жағдайларға қалыпты әрекет және адамның эмоционалды ауырсынуын қалай білдіретіні.



Сіз оны қате деп ойласаңыз да, онымен дауласуға немесе оны сендіруге тырыспаңыз.



Үрейлендірмеңіз немесе қорқытпаңыз.



Енжарлық

Бұл адамның жалпы эмоционалдық, мінез-құлық және интеллектуалдық белсенділігінің төмендеуінің реакциясы. Көбінесе адам экстремалды жағдайға тап болған кезде, ол не болғанын бірден түсіне алмайтындай қиын уайымға салынып кетеді, ал енжарлық бұл жағдайда психологиялық анестезия ретінде әрекет етеді.

ЗАРДАП ШЕККЕН АДАМҒА КӨМЕК



Мүмкін болса, мұндай реакцияның орын алуына мүмкіндік беріңіз, адамға демалуға болатын жағдайларды қамтамасыз етуге тырысыңыз. Біз әрекеттің орын алуына рұқсат етсек, бұл адамға не болғанын оған қолайлы түрде түсінуге мүмкіндік береді.

Егер қандай да бір себептермен бұл мүмкін болмаса, онда адамға бұл күйден ақырын шығуға көмектесу керек. Мұны істеу үшін сіз оған белсенді биологиялық аймақтардың - құлақшалар мен саусақтардың өздігінен массажын (немесе оған көмектесуді) ұсына аласыз.



Сіз бір стақан тәтті шай бере аласыз, орташа физикалық белсенділікті ұсына аласыз (жаяу жүру, бірнеше қарапайым жаттығулар жасаңыз).

Адаммен сөйлесіңіз, оның сізге таныс немесе таныс еместігіне байланысты бірнеше қарапайым сұрақтар қойыңыз: «Сіздің есіміңіз кім?», «Өзіңізді қалай сезінесіз?»

Көбінесе адамдар енжарлықтан қорқады, ол адамға неғұрлым жарқын эмоцияларды бастан кешіру керек сияқты болып сезіледі, бұл туралы онымен сөйлесіп, оның қазіргі жағдайда реакциясы қалыпты екенін айту керек.

ӨЗІҢЕ КӨМЕКТЕСУ

Егер сіз өзіңізді қуатсыз сезінсеңіз және өзіңізді біріктіріп, бірдеңе жасауға кірісу қиын болса, әсіресе эмоцияларды бастан кешіре алмайтыныңызды түсінсеңіз, демалуға мүмкіндік беріңіз. Аяқ киімді шешіп, ыңғайлы позицияны алыңыз және демалуға тырысыңыз.



Құрамында кофеин бар сусындарды (кофе, күшті шай, энергетикалық коктейльдер) теріс пайдаланбаңыз, бұл сіздің жағдайыңызды нашарлатуы мүмкін. Мүмкіндігінше қажетінше демалыңыз.

Егер жағдай сізден әрекет етуді талап етсе, өзіңізге қысқа демалыңыз, кем дегенде 15-20 минут демалыңыз.

Құлақтың түбі бен саусақтарыңызды уқалаңыз - бұл биологиялық белсенді нүктелердің үлкен саны бар жерлер. Бұл процедура сізге аздап көңіл көтеруге көмектеседі. Бір кесе әлсіз, тәтті шай ішіңіз.

Біраз физикалық жаттығулар жасаңыз, бірақ жылдам қарқынмен емес.

Содан кейін өзіңізге қажетті нәрселерді жасай беріңіз.

Орташа қарқынмен орындаңыз, күшті сақтауға тырысыңыз. Мысалы: егер сізге бір жерге жету керек болса, жүгірмеңіз - жаяу жүріңіз. Бұл күйде бірден бірнеше нәрсені істеуге болмайды, назарыңыз шашыраңқы, әсіресе бірнеше нәрсеге шоғырлануыңыз қиынға соғады;



ҚОЛДАНЫЛМАЙТЫН ӘРЕКЕТТЕР

Адамды бұл күйден «тартпаңыз» және өте қажет болмаса, бұл әрекеттің барысын тоқтатпаңыз.



Адамды өзін-өзі тартуға, моральдық нормаларға жүгінуге, «өзін біріктіруге» шақырудың қажеті жоқ, бұл «мүмкін емес», «енді керек» деп айтудың қажеті жоқ.

Қорқыныш

бұл бізді қауіпті, қауіпті әрекеттерден қорғайтын эмоция. Қорқыныш негізсіз (адам өзіне қауіп төндірмейтін нәрседен қорқатын) немесе адамды ойлау мен әрекет ету қабілетінен айыратындай күшті болған кезде қауіпті болады.

Бұл төтенше жағдай деп аталады, өйткені ол адамның әдеттегі тәжірибесінен асып түседі, сондықтан қорқыныштың күшті көріністері де әдеттен тыс жағдайларға қалыпты реакция болып табылады.

Бір рет пайда болған қорқыныш адамның жан дүниесінде ұзақ уақыт бойы орнығуы мүмкін. Содан кейін ол өз өміріне араласа бастайды, оны кейбір әрекеттерден, қарым-қатынастардан бас тартуға мәжбүрлейді.

Адам өз қорқынышымен неғұрлым ұзақ өмір сүрсе, соғұрлым оған онымен күресу қиын болады. Демек, адам өз қорқынышымен қаншалықты тез күрессе, әдеттен тыс жағдайларға жауап ретінде пайда болған эмоцияның адамды көптеген жылдар бойы алаңдататын мәселеге айналдыру ықтималдығы аз.

ЗАРДАП ШЕККЕН АДАМҒА КӨМЕК

Адамды жалғыз қалдырмаңыз, қорқынышты жалғыз көтеру қиын.



Егер қорқыныш соншалықты күшті болса, ол адамды сөзбе-сөз мүгедек етеді,

онда сіз оны бірнеше қарапайым жаттығулар жасауға шақыра аласыз. Мысалы,

деміңізді мүмкіндігінше ұстаңыз, содан кейін тыныш, баяу тыныс алуға назар

аударыңыз.



Тағы бір әдіс қорқыныштың эмоция екендігіне негізделген, ал егер ақыл-ой

әрекеті болса, кез келген эмоция әлсірейді, сондықтан адамға қарапайым

интеллектуалды әрекетті ұсынуға болады, мысалы, 100-ден 7-ге шегеріңіз.

Қорқыныштың ауырлығы сейіле бастағанда, адаммен оның неден қорқатыны

туралы сөйлесіңіз, бірақ эмоцияларды қамшылау арқылы емес, адамға сөйлеуге

мүмкіндік беріңіз..



Оған мұндай жағдайда қорқыныш қалыпты жағдай екенін айтыңыз. Мұндай әңгімелер қорқынышты күшейте алмайды, олар адамға оны бөлісуге мүмкіндік береді. Ғалымдар әлдеқашан дәлелдегендей, егер адам өзінің қорқынышы туралы айтатын болса, ол соншалықты күшті болмайды. Сондықтан, егер адам неден қорқатыны туралы айтса, оны қолдаңыз, онымен осы тақырыпта сөйлесіңіз.



ӨЗІҢЕ КӨМЕКТЕСУ

Егер сіз қорқыныш сізді ойлау және әрекет ету қабілетінен айыратын күйде болсаңыз немесе қорқыныш шабуылының жақындап келе жатқанын сезінсеңіз, онда сіз бірнеше қарапайым әдістерді қолданып көріңіз: назарыңызды тыныс алуыңызға аударыңыз (біркелкі және баяу дем алыңыз. Өзіңізге «дем алу-дем шығару» немесе санау), назарыңызды қандай да бір нысанға (терезенің сыртындағы ағаштарды санаңыз, назарыңызды сағаттың екінші қолына аударып көріңіз) немесе қарапайым әрекетке (ыдыс жуу, смартфондағы қарапайым ойын) шоғырландырыңыз. Біз назарымызды қандай да бір затқа немесе әрекетке аударған кезде, біз басқа жаққа көңіл аударумен қорқыныш сезімі әлсірейді.

Өзіңізді тұжырымдауға тырысыңыз, содан кейін қорқыныш тудыратын нәрсені дауыстап айтыңыз. Мүмкін болса, өз тәжірибеңізді айналаңыздағы адамдармен бөлісіңіз - айтылған қорқыныш азаяды.

ҚОЛДАНЫЛМАЙТЫН ӘРЕКЕТТЕР

Егер сіз қорқынышты негізсіз немесе жәй деп ойласаңыз да, «бұл туралы ойламаңыз», «бұл бос сөз» деген сөздермен адамды бұған сендіруге тырыспаңыз. Адам мұндай күйде болғанда, қорқыныш ол үшін ауыр және эмоционалды түрде болады.



Дабыл

Мазасыздық күйінің қорқыныш күйінен айырмашылығы: адам қорқынышты бастан өткергенде, ол белгілі бір нәрседен қорқады (метрода саяхаттау, баланың ауруы, апат және т.б.), ал адам егер мазасыздану сезімін бастан кешіреді, ол неден қорқатынын білмейді. Демек, белгілі бір мағынада, үрей күйі қорқыныш күйінен де ауыр.

Мазасыздықтың көзі көбінесе ақпараттың жетіспеушілігі және кез келген төтенше жағдайға тән белгісіздік жағдайы болып табылады.

Мазасыздық күйі - ұзақ уақытқа созылатын, адамның күш-қуаты мен қуатын кетіретін, оны демалу мүмкіндігінен айыратын, әрекет ету қабілетін сал ететін жағдайлардың бірі.

ЗАРДАП ШЕККЕН АДАМҒА КӨМЕК

Мазасыздықты бастан өткергенде, адаммен «сөйлесуге» тырысу және оны не мазалайтынын түсіну өте маңызды. Бұл жағдайда адам мазасыздану көзін білуі мүмкін, содан кейін ол қорқынышқа айналады. Ал үреймен күресу уайымға қарағанда оңайырақ.

Көбінесе адам ағымдағы оқиғалар туралы ақпарат болмаған кезде мазасызданады. Содан кейін қандай ақпарат қажет, оны қашан және қайдан алуға болатынын талдап, іс-шаралар жоспарын жасауға болады.



Мазасыздықтың ең ауыр тәжірибесі - босансу мүмкін емес. Бұлшықеттер шиеленісіп, басында бірдей ойлар айналады, сондықтан сіз адамға бірнеше белсенді қозғалыстарды, кернеуді жеңілдету үшін физикалық жаттығуларды ұсынуға болады, одан да жақсысы, оны болып жатқан оқиғаларға байланысты өнімді іс-әрекеттерге тартуға болады.

ӨЗИҢЕ КӨМЕКТЕСУ



Ақпараттық гигиенаны сақтаңыз - бір немесе бірнеше (2-3) сенетін көздерден ақпарат алыңыз, ақпаратты үнемі қадағаламаңыз - үзіліс жасаңыз. Өзіңізді пайдалы, күнделікті әрекеттермен айналысуға тырысыңыз.



Сезімдеріңізді жеңілдету үшін өзін-өзі реттеу әдістерін (концентрация, тыныс алу жаттығулары) пайдаланыңыз. Мазасыздықтың көзін табуға тырысыңыз.

ҚОЛДАНЫЛМАЙТЫН ӘРЕКЕТТЕР



Адамды жалғыз қалдырмаңыз.



Оны алаңдатудың қажеті жоқ деп сендірмеңіз, әсіресе бұлай болмаса.



Сіз оны ренжітуі мүмкін деп ойласаңыз да, одан жағдай туралы шындықты немесе жағымсыз жаңалықтарды жасырмаңыз.



Көз жасы

Жылау - қиын дағдарыс жағдайында адамды басып алған эмоцияларды білдіруге мүмкіндік беретін реакция. Төтенше жағдайға тап болған адам, сиқырлы таяқшаны бұлғағандай бірден қалыпты өмірге орала алмайды. Ол күшті эмоцияларға толы, бұл жағдайда көз жасы оның сезімін тастаудың тәсілі болып табылады.

Адам кез келген трагедиядан, кез келген шығыннан АМАН ӨТУ керек. Тірі қалу - бұл оның басынан өткен нәрсені қабылдау және өлеммен жаңа қарым-қатынас орнату. Тәжірибе процесі бірден бола алмайды, бұл біраз уақытты алады. Эмоционалды түрде бұл адам үшін өте қиын кезең.

Көз жасы, қайғы-қасірет, қайғы-қасірет, болған оқиға туралы ойлар бастан кешіру процесінің басталғанын көрсетеді. Бұл реакция ең дұрысы.

Егер адам көз жасын ұстаса, эмоционалды босату болмайды және бұл адамның психикалық және физикалық денсаулығына зиян тигізуі мүмкін.

ЗАРДАП ШЕККЕН АДАМҒА КӨМЕК

Біз бұл реакцияның орын алуына мүмкіндік беруіміз керек. Бірақ жылап жатқан адамның қасында болу және оған көмектесуге тырыспау да дұрыс емес.

Адамға қолдау көрсетуге және жанашырлық танытуға тырысыңыз. Мұны сөзбен жасаудың қажеті жоқ, сіз оның қасында отырып, оған жанашырлық танытатыныңызды сезіндіре аласыз. Сіз жай ғана адамның қолын ұстай аласыз; кейде созылған көмек қолы жүздеген сөздерден әлдеқайда көп нәрсені білдіреді.

Адамға өз сезімдері туралы айтуға мүмкіндік беру маңызды. Егер сіз жылау реакциясы ұзаққа созылғанын және көз жасы адамға жеңілдік әкелмейтінін көрсеңіз, оған бір стақан су ішуді ұсына аласыз - бұл танымал және кеңінен қолданылатын құрал.

Сіз адамды терең және біркелкі тыныс алуға шоғырлануға және онымен бірге бірдеңе жасауға шақыра аласыз.



ӨЗІҢЕ КӨМЕК



Егер сіз жылдасаңыз, дереу тыныштандыруға тырысудың қажеті жоқ, «өзіңізді жинаңыз». Сіз өзіңізге жылауға уақыт пен мүмкіндік беруіңіз керек.

Алайда, егер сіз көз жасыңыз енді жеңілдік әкелмейтінін сезсеңіз және сізге тыныштандыру қажет болса, онда сізге бір стақан су ішу керек, содан кейін тыныс алуыңызға назар аударатырып, баяу, бірақ терең емес дем алыңыз.

РҰҚСАТ ЕТІЛМЕГЕН ӘРЕКЕТТЕР



Бұл реакцияны тоқтатуға, адамды тыныштандыруға және оны жыламауға сендіруге тырысудың қажеті жоқ.



Көз жасын әлсіздік белгісі деп ойламаңыз.



ҚОРЫТЫНДЫ

«Мені өлтірмейтін барлық нәрсе мені күшейтеді» - неміс философының бұл сөзі психологиялық жарақат алған адаммен не болатынын дәл сипаттай алды. Қайғылы оқиғалардан кейінгі дағдарыстар, адамдар жақынынан айырылған кездегі психикалық азап - бұл адам болу үшін төлейтін баға. Кейбір адамдар мұны өз бетінше жеңеді, ал басқалары жеңе алмайды. Бұл жағдайда психолог, дәрігер, психотерапевт мамандарының көмегіне жүгіну - ұят немесе ыңғайсыз нәрсе емес.