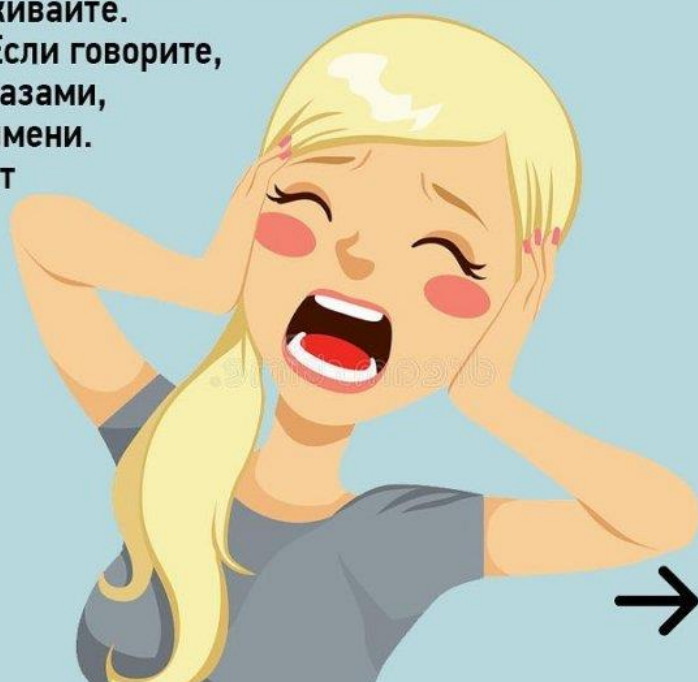


Истерика

Истероидная реакция – это один из способов, с помощью которой наша психика реагирует на экстремальные события. Эта реакция очень энергозатратна и обладает свойством заражать окружающих.

Как помочь другому при истерике:

- Постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себя.
- Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте.
- Меньше говорите сами. Если говорите, то короткими простыми фразами, обращаясь к человеку по имени.
- После истерики наступает упадок сил, поэтому необходимо дать человеку возможность отдохнуть.



@zozhnik_ru

Если у вас возникает мысль о том, как прекратить свою истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения. В этом случае нужно принять следующие действия:

- Уйти от «зрителей», остаться одному.
- Умыться ледяной водой – это поможет прийти в себя.
- Сделать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания на 1-2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды, медленный вдох и так далее.

Недопустимые действия при истерике

- Не совершайте неожиданных действий (таких как дать пощечину, облить водой, потрясти человека).
- Не вступайте с человеком в активный диалог по поводу его высказываний, не спорьте до тех пор, пока эта реакция не пройдет.
- Не нужно считать, что человек делает это намеренно, чтобы привлечь к себе внимание.
- Помните, что истероидные проявления – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.
- Не нужно говорить шаблонных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки» и т.д.

@zozhnik_ru

