

Як поводитися при істериках (НЕ дитячих!)



Гриценюк Сніжанна

практичний психолог ВСП “Технологічно-економічний фаховий коледж БНАУ”

Актуально



- Ми звикли говорити про істерику в руслі дитячої поведінки. Актуальність цього явища в період війни не зменшується і заслуговує окремого допису.
- Проте, істерика як реакція дорослих на обставини, в яких ми зараз живемо, зустрічається досить часто. І теж потребує розуміння алгоритму дій у випадку перебування поруч з людиною, у якої ми спостерігаємо таку поведінку.

Як проявляється?



- Істерика як гостра реакція на стрес - емоційний сплеск, активна поведінкова реакція.
- Істерика може супроводжуватися: емоційними вигуками, впертою відмовою від взаємодії, плачем, криками, нехтуванням, гнівною лайкою, опором або протестом на спроби заспокоєння, а в деяких випадках і ударами та іншим фізичним насиллям. Так як це демонстративна поведінка, то відбувається за наявності «глядачів».

Особливості



- Істерика - це одна з реакцій, якими наша психіка реагує на екстремальні обставини.
- Водночас, істерика надзвичайно енергозатратна, тому людина, звісно, потребує періоду відновлення.
- Важливо пам'ятати, що істерична реакція володіє властивістю «заражати» інших.

Що робити?



- 1.** Постарайтеся ізолювати «глядачів», адже чим менша аудиторія спостерігачів, тим швидше істерика припиниться.
- 2.** Постарайтеся сфокусувати увагу людини на собі.



Що робити?



3. Якщо ізолювати людину від спостерігачів не вдається - станьте найбільш уважним слухачем. Слухайте, кивайте, погоджуйтеся.



Що робити?



4. Можна спробувати зробити щось неочікуване: хлопнути в долоні, крикнути щось гучно.

Важливо! *Будьте обачні, якщо Ви вирішили зробити щось спрямоване безпосередньо на людину (дати ляпас, облити водою, потрусити і т.п). Це може трактуватися нею як небезпека і реакція може бути відповідною.*

Що робити?



5. Звертайтеся до людини по імені.

6. Намагайтеся говорити менше. Якщо говорите, то робіть це впевненим тоном та використовуйте прості фрази: «Випий води», «Вмийся».

Що робити?



7. Гарно спрацьовує техніка контролю дій: випий ковток води → вдих → видих → ковток води → вдих → видих і т.д.



Що робити?



- 8. Якщо не «підживлювати» істерику, вона поступово почне йти на спад.**

- 9. Після істерики наступає занепад сил. Потурбуйтеся про можливість людини відновитися.**



Як допомогти самому собі в істеричці?

Як допомогти самому собі в істеричі?



В такому стані це досить важко, адже в цей момент людина знаходиться у надзвичайно гострому емоційному вибуху і погано розуміє, що відбувається.

Як допомогти самому собі в істеричці?



- 1.** Якщо у Вас виникла думка, як зупинити істеричку - це перший крок.
- 2.** Важливо ізолюватися від «глядачів». В ідеалі, залишитися наодинці.

Як допомогти самому собі в істеричі?



- 3. Вмийтеся холодною водою. Це допоможе прийти до тями.**
- 4. Виконайте дихальну техніку: вдих**
→ затримка дихання на 1-2 секунди
→ повільний видих → затримка
→ вдих → затримка → видих і т.д. до моменту заспокоєння.



Що НЕ варто робити при істериці?



Що НЕ варто робити при істериці?



1. Повторюся... Варто бути надзвичайно обережними, якщо Ви вирішили здійснювати несподівані дії, які спрямовані безпосередньо на людину в істериці. Вони можуть сприйнятися як небезпечні. Реакція може бути відповідною.



Що НЕ варто робити при істериці?



2. Не варто вступати в активний діалог відносно висловлювань людини. Істерична реакція не дозволяє об'єктивно оцінювати ситуацію.

3. Не сперечайтесь з людиною в істериці. Це лише «підживлює» реакцію.



Що НЕ варто робити при істеричі?



4. Не сприймайте таку поведінку як цілеспрямовану. Найчастіше, це неконтрольований, несвідомий процес.



Що НЕ варто робити при істеричі?



5. Не варто використовувати шаблонні фрази: «Заспокойся», «Все буде добре», «Візьми себе в руки», «Не ний», «Так не можна» і т.п. Вони не допомагають, а, навпаки, можуть провокувати гострі реакції.





Істерика - це нормальна реакція на ненормальну ситуацію. Проте може бути руйнівною. Тоді важливо знати, як можна допомогти.



Джерело: Анна Романик



Бережіть себе!