

1.36 ИСТЕРОИДНАЯ РЕАКЦИЯ.

Истероидная реакция - это активная энергозатратная поведенческая реакция человека. Он может кричать, размахивать руками, одновременно плакать. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей. Истероидная реакция – это один из тех способов, с помощью которых наша психика реагирует на случившиеся экстремальные события. Эта реакция очень энергозатратна, а также обладает свойством «заражать» окружающих.



Помощь пострадавшему. Постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себе; чем меньше зрителей, тем быстрее истероидная реакция прекратится.

Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте.



Сократите свою вербальную активность (количество слов, которые говорите). Если говорите, то короткими простыми фразами, обращаясь к человеку по имени. Если не «подпитывать» эту реакцию своими словами, высказываниями, репликами, то через 10-15 минут она пойдет на спад.

После истерики наступает упадок сил, поэтому необходимо дать человеку возможность отдохнуть.



ПОМОЩЬ СЕБЕ. В таком состоянии очень трудно чем-то помочь самому себе, потому что в этот момент человек находится в крайне взвинченном эмоциональном состоянии и плохо понимает, что происходит с ним и вокруг него.



Если у вас возникает мысль о том, как прекратить свою истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения. В этом случае можно предпринять следующие действия: уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, 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 т.д. до того момента, пока не получится успокоиться.

Недопустимые действия. ❌ Не совершайте неожиданных действий (таких как дать пощечину человеку, 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. ❌ Не говорите шаблонных фраз: «успокойся», «возьми в себя в руки», «так нельзя».

Помните, истероидные проявления – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Источник и подробная информация о действиях на сайте:
<https://psi.mchs.gov.ru/>

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ: 112