

1.37 АГРЕССИВНАЯ РЕАКЦИЯ

Агрессивная реакция или гнев, злость - это активная энергозатратная реакция, которая бывает нескольких видов: вербальная (человек высказывает слова угрозы) и невербальная (человек совершает какие-то агрессивные действия).

Экстремальная ситуация – это такая ситуация, при которой внезапно и существенно нарушается привычный уклад жизни, поэтому любой человек имеет право в такой ситуации испытывать злость, гнев и раздражение. В такой ситуации вы можете помочь человеку справиться со шквалом эмоций, с его собственным гневом и с достоинством пережить те испытания, которые ему выпали.

Гнев – это еще более эмоционально «заразительная» реакция, чем истероидная (истерика). Если вовремя ее не остановить, то в какой-то момент она может стать массовой. Многие люди, которые испытывали такую реакцию, потом недоумевали, как такое с ними могло произойти. Реакция гнева может быть опасной для самого человека, для вас и для окружающих – убедитесь в безопасности и примите меры, чтобы ее обеспечить.



Помощь пострадавшему. Вступая в диалог с человеком, который проявляет агрессию, говорите немного тише, медленнее и спокойнее, чем он. Разговаривайте спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи. Обращайтесь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять его требования к этой ситуации: «Лена, как вы считаете, что нужно сделать в первую очередь: поговорить с врачом или позвонить вашим близким?» Чтобы оказать человеку поддержку, примите его право на эту реакцию и то, что она направлена не на вас и не на окружающих, а на обстоятельства.

Помощь себе. Постарайтесь говорить о своих чувствах другому человеку, называя их и указывая причину: «Я злюсь, потому что не понимаю, что делать дальше». Возьмите паузу: медленно посчитайте до 10, сосредоточьтесь на дыхании и сделайте несколько медленных глубоких вдохов, несколько раз сожмите и разожмите ладони, сконцентрируйте внимание на каком-нибудь предмете. Дайте себе физическую нагрузку.

Постарайтесь не принимать важных решений, пока не успокоитесь.



Недопустимые действия. ❌ Не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой. Гнев – нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, так человек выражает свою эмоциональную боль. ❌ Не старайтесь переспорить человека или переубедить его, даже если считаете, что он не прав. ❌ Не угрожайте и не запугивайте.

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

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ: 112