**Істерика: як реагувати, що робити і що НЕ робити?**

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».

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.

***Як допомогти людині в істериці?***

☑1. Постарайтеся ізолювати «глядачів», адже чим менша аудиторія спостерігачів, тим швидше істерика припиниться.

☑2. Постарайтеся сфокусувати увагу людини на собі.

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

☑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.

☑5. Звертайтеся до людини по імені.

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

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

☑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 істериці?

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

☑1. Якщо у Вас виникла думка, як зупинити істерику - це перший крок.

☑2. Важливо ізолюватися від «глядачів». В ідеалі, залишитися наодинці.

☑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?

⛔️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.

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

⛔️ Не сперечайтеся з людиною в істериці. Це лише «підживлює» реакцію.

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

⛔️ 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.

Бережіть себе!