Автор: admin
21.09.2011 19:22 - Обновлено 30.10.2014 02:51

Как преодолеть нервный срыв?

В наше время слова "стресс", "депрессия" знает каждый школьник. И не удивительно: темп жизни растет, вместе с ним и растет нервное напряжение внутри человека. Если его не "разряжать", то это напряжение будет расти до тех пор, когда уже организм не сможет хранить его внутри. Тогда и наступает нервный срыв. Как дать выход накопившемуся напряжению и без проблем пережить нервный срыв?

Истерика бывает далеко не у каждого человека. Этот взрыв эмоций свойственен, как правило, творческим и легковозбудимым людям. Истерика возникает, чтобы дать выход напряжению. Обычно оно накапливается достаточно длительное время. Человек в течение долгого времени сохраняет внешнее спокойствие, адекватно себя ведет. А потом однажды происходит срыв, и начинается истерика.

Причиной истерики может стать противоречие между желанием чего-либо и невозможностью его удовлетворить. Особенно ярко это проявляется у маленьких детей. Иной раз истерика может быть вызвана неожиданным сильным переживанием, что случается в тяжелых жизненных обстоятельствах. Часто от собственного бессилия и невозможности что-то изменить.

Когда случается истерика, лучший выход для "сорвавшегося" – пройти ситуацию насквозь. Иными словами, не следует загонять свою истерику внутрь и подавлять в себе эмоции. Лучше выплеснуть их и насладиться своей истерикой. То есть необходимо разрядиться до конца.

Другое дело, если истерика близка, но ее пока еще нет. В таком случае нужно на что-нибудь переключиться, постараться отвлечься. Правило здесь таково – чем сильнее внутреннее напряжение, тем более мощным должен быть способ отвлечения.

Что делать если оказался рядом с таким человеком? Главное – действовать правильно.

Нужно переключить его внимание. Эффективный способ – с помощью пощечины. Однако здесь нужно быть очень осторожным и действовать исходя из конкретной ситуации и личности человека. К ситуации следует относиться спокойно и не сердиться. Это действует на впавшего в истерику успокаивающе.

В некоторых случаях кому-то может помочь метод "ответной агрессии". При этом наблюдающий истерику должен постараться изобразить приступ. Такая лжеистерика отвлекает внимание, и человек быстро успокаивается.

Бывает, что ситуация слишком неприятна и вы уже сами еле сдерживаете себя. В таком случае можно применить способ "китайского зеркала". Повторяйте за кричащим все его действия. Ваша задача – показать ему, как он выглядит со стороны, когда так себя ведет. Особенно это помогает с детьми. Ребенок быстро успокаивается и с любопытством смотрит на вас.

Во время эмоционального взрыва постарайтесь не дать человеку навредить себе и остальным. Если вы видите, что он близок к неадекватным действиям, нужно вмешаться: обезопасить себя и самого "истерика". Уберите из его поля зрения опасные и тяжелые предметы – ножи, вилки, отвертки, статуэтки.

Если взбунтовавшийся небольшого веса, можно отнести его в ванную и поставить под душ. Либо приложить к его вискам холод – лед, замороженные ягоды или фрукты. Плеснуть в лицо холодной воды. Охлаждение не только дает возможность отвлечь от происходящего. Оно замедляет реакции, а следовательно, сдерживает эмоции.

Придя в сознание после эмоционального всплеска, большинство людей ощущают себя опустошенными и растерянными, зачастую с трудом понимают, что они натворили. Поэтому, когда истерика закончится, не возмущайтесь поведением человека, не напоминайте ему о происшедшем. При необходимости дайте ему успокоительное средство – настой боярышника или несколько капель настойки пустырника. Можно напоить его теплым чаем, а после этого уложить спать.

Но самый лучший способ избежать нервного срыва - улыбаться. Положительные эмоции не только улучшают настроение, они еще и отталкивают всю негативную энергию, как

случайную, так и направленную непосредственно на Вас. Поэтому чаще улыбайтесь искренне, и не стесняйтесь проявлять свои эмоции. Будьте здоровы!

Автор - **Мария Пилипенко**

Источник