

### **Помощь при истероидной реакции:**

Истероидная реакция (истерика) – это активная энергозатратная поведенческая реакция человека, выражающаяся в бурном выражении эмоций и их выплескивании на окружающих. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей и проявляется как: крики, ругань, активные жесты, плач. Это один из способов, с помощью которых наша психика реагирует на случившиеся экстремальные события. Истерика очень энергозатратна и обладает свойством заражать окружающих.

### **Помощь человеку, при истероидной реакции:**

- Постараться удалить зрителей или замкнуть внимание на себе (чем меньше зрителей, тем быстрее реакция прекратится).
- Стать самым внимательным слушателем, если зрителей удалить не получается: активно кивайте, слушайте, поддакивайте.
- Сократите количество слов, которые говорите.
- Говорите короткими простыми фразами.
- Обращайтесь к человеку по имени.
- Помните, что необходимо 10-15 минут на то, чтобы реакция прекратилась (при условии отсутствия «подпитки» словами, высказываниями, репликами, жестами).
- Дать человеку возможность отдохнуть после истерики (наступает упадок сил).

### **Помощь себе в состоянии истерики:**

- В таком состоянии крайне сложно помогать самому себе, поскольку человек находится в крайне взвинченном эмоциональном состоянии и плохо понимает, что происходит с ним и вокруг него.
- Первый шаг помощи себе – осознать свою истерику, обратить на нее внимание.
- Уйти от зрителей, свидетелей, остаться одному.
- Умыться ледяной водой.
- Использовать дыхательную технику: медленный вдох, задержка дыхания на 1-2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды: повторять до того момента, пока не получится успокоиться.

### **Недопустимые действия:**

- не совершать неожиданных действий (пощечина, облить водой, потрясти);
- не вступать в активный диалог, не спорить до окончания реакции;
- не говорить шаблонных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя».