

Как справиться от приступов ярости и истерии?

Кто из нас не сталкивался с возбуждённым состоянием психики, когда конфликтное общение выводит взрослого человека или ребёнка из равновесия, когда разговор переходит в крик, когда непросто успокоиться, невозможно заснуть. Ярость и истерию характеризуют особые психические состояния личности, при которых теряется контроль за своими действиями, и её поведение может стать непредсказуемым.

Что же может вызвать такие особые состояния личности? Их, как правило, могут спровоцировать психические травмы при общении в семье, в школе, на службе, на улице, а также при неожиданных известиях, происшествиях. Припадки ярости схожи с истерией тем, что могут вводить психику в опасное для жизни состояние при отсутствии органических изменений.

Продолжительные приступы ярости и истерии могут нанести серьёзный вред здоровью: закончиться инфарктом, инсультом, потерей сознания, шоком, параличами рук, ног, временной слепотой, глухонемой. Не зря истерию считают нервно-психическим заболеванием и относят к одному из основных видов невроза.

Название этой формы невроза пришло из Древней Греции и в переводе означало – заболевание матки (hysteria). В настоящее время истерию связывают с типологическими особенностями человека, его воспитанием и обстоятельствами жизни, но проявляется она чаще у женщин, чем у мужчин, вследствие большей эмоциональности и впечатлительности.

Развитию истерических черт у детей способствует неправильное воспитание, когда ребёнок растёт в среде обожания, незаслуженного восхваления, когда родители выполняют все его прихоти и желания, когда они непоследовательны, оправдывая проступки и тем самым формируя у него эгоцентризм, самовлюблённость, отсутствие инициативы. Непросто воспитывать одного ребёнка – гораздо тяжелее, чем нескольких детей. Очень быстро он становится центром семьи, и любовь родительская к нему становится нервной – любая болезнь переносится тяжело, отражаясь на психике прежде всего матери, проявляя истерические черты.

Семье необходим авторитет родителей – авторитет помощи, аккуратного, внимательного руководства, авторитет знания. Отец и мать в глазах ребёнка должны обладать таким авторитетом, и признаком того, что его нет, является непослушание малыша. Авторитет, построенный на подавлении, педантизме, проявлении чрезмерной любви, резонерстве, панибратстве и подкупе помогает только короткое время – очень скоро не остаётся ни авторитета, ни послушания. Для того чтобы добиться безукоризненного выполнения родительских требований, приходится применять тогда гнев, переходящий в ярость: «Довёл всё-таки меня!».

Родители должны знать безо всякого шпионства и назойливых расспросов, чем интересуется ребёнок, с кем дружит или не дружит, что читает и как воспринимает прочитанное, как учится в школе, как ведёт себя, как относится к учителям. Дети сами должны рассказывать родителям о своих проблемах – это и есть авторитет знания. А он, в свою очередь, приведёт к авторитету помощи – у каждого ребёнка бывает немало случаев, когда он не знает, как поступить, когда он нуждается в помощи. Дети уважают такой родительский авторитет.

И в пятилетнем возрасте, и в десятилетнем основным принципом родительского воспитания является соблюдение меры активности и тормозов. С годика можно воспитывать у ребёнка активность, одновременно ограничивая вредные желания. Если ребёнок слышит одни запреты, то воспитываются только тормоза. В каждой детской шалости вы должны знать, до каких пор она приемлема, как здоровое проявление энергии, а в каких случаях силы тратятся понапрасну, демонстрируя плохую работу тормозов.

Виды психических состояний определены были И. П. Павловым таким образом: «На одном конце стоит возбуждённое состояние, чрезвычайное повышение тонуса раздражения, когда делается невозможным или очень затруднённым тормозной процесс. За ним идёт нормальное, бодрое состояние, состояние равновесия между раздражительным и тормозным процессами. Затем следует длинный, но тоже последовательный, ряд переходных состояний к тормозному состоянию».

Возбуждённое общее состояние нарушает теоретическую и практическую деятельность человека. Требовать от ребёнка в таком состоянии безукоризненного выполнения уроков или других заданий бесполезно. Процессы возбуждения и торможения в коре и подкорке головного мозга определяют психическое состояние личности: при активности подкорки и торможении коры наблюдается истерическое состояние, при возбуждении коры и торможении подкорки – астеническое состояние. Психические состояния,

Как справиться от приступов ярости и истерии

Автор: admin

04.02.2011 18:06 - Обновлено 30.10.2014 04:17

повторяясь, могут стать типичными для данной личности, определяя её характер, не забывают об этом.

Психические состояния, возникающие под влиянием внешних или внутренних воздействий, могут влиять благотворно или негативно на активную деятельность человека, принося вдохновение или апатию. Они могут быть глубокими или поверхностными, зависеть от личности или от ситуации.

Изучая поведение детей, нужно помнить, что особое значение имеет анализ систем воспитания в семье и школе, формирующих цельный характер или непоследовательный. Дети легко поддаются влиянию коллектива в зависимости от авторитетности каждого ребёнка.

Для подростков мнение коллектива и его настроение могут иметь решающее значение.

На образцово воспитанного школьника плохой коллектив может оказывать отрицательное влияние. Если Вы заметили часто повторяющиеся припадки ярости или истеричности у ребёнка и связываете их появление с негативным влиянием школьного коллектива, не стесняйтесь – идите в школу, бейте тревогу. Если положение сложное и припадки истерии угрожают здоровью ребёнка, решайте проблему с дальнейшим пребыванием в данном классе или учебном заведении.

Физиологической основой эмоций, тонизирующих деятельность человека, является преимущественно процесс возбуждения, в основе же таких отрицательных эмоций, как страх, находятся процессы торможения. В детском возрасте возбуждение преобладает над торможением и определяет повышенную эмоциональную возбудимость ребёнка. Ему передаётся настроение окружающих, он может заплакать и через несколько минут засмеяться – у него происходит быстрая смена эмоций. Дорогие родители, помните об этом и понапрасну не паникуйте. С возрастом формируется относительное равновесие основных нервных процессов, чувства становятся более умеренными и устойчивыми.

Помните также, дорогие родители, что ребёнок всегда пытается вас копировать! Если он увидит, что с помощью приступов ярости или истерии можно добиться своей цели, то будет поступать таким же образом.

Несмотря на то, что истерическим личностям присущ художественный тип мышления, они редко достигают серьёзных успехов в творчестве из-за своего эгоцентризма, желая постоянно находиться в центре внимания и сильной внушаемости.

Как же справиться от приступов ярости и истерии? Прежде всего следует не создавать травмирующих психику ситуаций, не вести обидных, оскорбительных разговоров. При угрозе – сглаживать острые моменты, отвлекать на другие темы.

Избегайте общества людей, провоцирующих приступы!

Не забывайте, что приступ истерии, как реакцию на сильную душевную травму, лечат медики, используя лекарства и различные методики: гипноз, психотерапию.

Если же приступы ярости и истерии являются следствием воспитания, то желательно совершенно исключить из употребления алкоголь, который растормаживает, избегать раздражающих ситуаций, стараться больше бывать на природе, думать о приятном, говорить хорошее, поступать по справедливости и попить настои трав.

Посадите горшечную розочку – она полезна для улучшения домашнего климата. Замечено также, что лекарственное растение "бальзамин" нейтрализует энергию конфликта, и атмосфера в доме становится более мягкой.

Полечить проявления невроза можно такими лекарственными травами:

1. Холодным настоем валерианы – 2 чайные ложки измельчённых корней залить вечером стаканом воды комнатной температуры, накрыть крышкой и оставить до утра. На следующий день настоем размешать, дать осесть. Не процеживать! Принимать по одной столовой ложке три раза в день. Помогает такой холодный настой при повышенной детской возбудимости, при истерии, судорогах.
2. Лист дикой малины с засушенными цветками или без них также действует благотворно при заболеваниях неврозом: одна столовая ложка листьев заваривается стаканом кипятка и настаивается один час. Пьют настоем как чай без ограничений.
3. Благотворно влияют на больные нервы настои ромашки аптечной, боярышника, мяты перечной и других лекарственных растений – примеры можно найти в справочниках народной медицины.

Берегите свою нервную систему, своих детей, не обижайте друг друга и будьте счастливы!

Автор - **Татьяна Морозова**

Как справиться от приступов ярости и истерии

Автор: admin

04.02.2011 18:06 - Обновлено 30.10.2014 04:17

[Источник](#)