

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В СИТУАЦІЇ АГРЕСІЇ:

- Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.
- Дайте потерпілому можливість "випустити пару" (наприклад, виговоритися, викричатися чи "побити" подушку) Деструктивну енергію переводимо в конструктивну.
- Намагайтеся, по можливості, прямим поглядом не дивитися в очі агресивної людини, тому що це сприймається завжди як виклик.
- Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з потерпілим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивне поведіння буде спрямоване на вас. Не можна говорити: "Що ж ти за людина!" Варто сказати: "Ти жахливо злишся, тобі хочеться усе рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації".
- Намагайтеся, при сприятливій ситуації, розрядити обстановку смішними коментарями чи діями.
- Агресія може бути погашена також страхом покарання. Але це не у всіх випадках допомагає.
- Доручіть потерпілому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.

Агресія - поведінка при якій дії направлені на нанесення фізичних або психічних пошкоджень. Агресивне поведіння — один з мимовільних способів, яким організм людини "намагається" знизити високе внутрішнє напруження. Прояв злості чи агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати самому потерпілому та оточуючими.

Основними ознаками агресії є:

- роздратування, невдоволення, гнів (по будь-якому, навіть незначному приводу);
- нанесення оточуючим ударів руками чи будь-якими предметами;
- словесна образа, лайка;
- м'язова напруга;
- підвищення кров'яного тиску;
- почервоніння шкірних покривів;
- напруженість м'язів обличчя;
- пильно-зухвалий погляд агресора.

Якщо не надати допомогу розлютованій людині, це приведе до небезпечних наслідків: через зниження контролю за своїми діями людина буде робити необдумані вчинки, може нанести каліцтва як собі (ауто агресія) так і іншим.