



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
НЕУРАВНОВЕШЕННОСТЬ  
ЧЕЛОВЕКА

# Неуравновешенный человек – кто это?!

Здесь я расскажу о том, кто такой неуравновешенный человек, важно не только знать, кто он такой, но и видеть его в самом себе, если он есть.

Прежде чем вообще помочь себе стать стержневым или уравновешенным, человеку необходимо принять и осознать, что в нём внутри есть признаки неуравновешенности, тогда он сможет через определенные действия, уравновесить себя со всех сторон



# Признаки неуравновешенного человека

- Вспыльчивость
- Постоянные страхи
- Беспокойство и тревога
- Суевливість
- Важность



# Как общаться с неуравновешенными людьми?

- Итак, если вы вычислили неуравновешенного человека, вам нужно научиться с ним взаимодействовать, КАК?
- Проблема в общении возникает из-за того, что мы не можем предсказать, что он сделает в следующий момент. С обычным человеком мы, так или иначе, можем предположить реакцию и последующее действие. А у неуравновешенных людей быстро меняется настроение, зачастую даже без видимой причины.



- **Запомните основной принцип общения с подобными товарищами — не ввязываться в конфликт.** Если вы запомните это правило и будете ему следовать, то вам станет гораздо проще находиться рядом с неуравновешенными людьми.
- **Общаться с ними необходимо крайне вежливо, спокойно, показывая, что все хорошо.** Они хотят держать все под контролем, срываются, начинают истерить.



- Не кричите, не ругайтесь, не вступайте в словесную перепалку, не пытайтесь давать советы или наравоучения. У вас может быть праведный мотив и верное желание, но привести оно может только к ухудшению ситуации, ведь реакция таких людей непредсказуема.
- Что делать, если истерика набирает обороты, вы понимаете, что человек может причинить вред себе или окружающим? Не стесняйтесь обратиться за профессиональной медицинской помощью.



Спасибо за внимание

