Автор: admin
28.01.2011 17:09 - Обновлено 30.10.2014 03:05

Как работают механизмы защиты от стресса?

Что такое стресс, как он проявляется и какие факторы способствуют его развитию, мы уже выяснили. В этот раз предлагаю коснуться не менее познавательного и полезного вопроса. Речь пойдет о психологических механизмах защиты от стресса, знание которых поможет лучше понять сущность этого явления и причины его возникновения, а также правильно выбрать наиболее оптимальные решения в каждой конкретной жизненной ситуации.

Большинство психологов признают чрезвычайную важность **психологических механизмов** для преодоления стресса. Психологические механизмы включают те **приемы**, которыми мы подсознательно пользуемся, чтобы избавиться от ощущения тревоги. Первым среди них специалисты называют подавление, поскольку именно оно лежит в основе большинства других психологических механизмов. **Подавление** – это процесс оттеснения различных воспоминаний, мыслей или чувств в сферу подсознания. Приведу такой **пример**: иногда человек «забывает» прийти на прием к зубному врачу, потому что так боится этого визита, что не может справиться с волнением.

Следующий прием – это **проекция**. Именно ей мы пользуемся в тех случаях, когда хотим оправдать собственные недостатки, поступки или побуждения. Сам того не замечая, человек бессознательно начинает приписывать их и другим. Когда мы используем проекцию, то зачастую уличаем окружающих как раз в том дурном, что делаем или хотели бы сделать сами.

Еще один довольно обычный прием – это **регрессия**. Она проявляется в наших попытках вести себя так, как мы поступали в какие-то более ранние периоды нашей жизни. **Например,** безмолвный и безучастный человек, который находится в состоянии стресса, часто незаметно для себя принимает «позу эмбриона».

Существует и такой прием, как **рационализация**, суть которой всем нам хорошо

известна. Вспомните ситуацию, когда студент, не сдавший экзамен или зачет, начинает винить в этом злобного преподавателя, ограниченное количество времени, работу, друзей, одногруппников, кого и что угодно, но только не самого себя. Как правило, этот прием используется для того, чтобы не потерять уважение окружающих, а также, чтобы не перестать уважать себя.

И, наконец, одним из самых конструктивных механизмов защиты от стресса психологи называют **сублимацию** – преобразование социально неприемлемых побуждений в приемлемое поведение. Например, вместо того чтобы проявлять агрессию к кому-то из окружающих, мы можем оттеснить их в различных формах соревнования – спортивного, политического, делового и т.д.

Преодоление стрессовой ситуации, которая может застать каждого из нас в любой момент времени, требует ее **объективной оценки** и **разработки плана действий**. Не пугайтесь, все довольно просто. Как и в случае возникновения любой жизненной проблемы, для ее решения существует
3 подхода
: атака, уход и компромисс.

В случае **атаки** мы поворачиваемся лицом к проблеме, анализируем ее детально и определяем эффективный ход действий. Например, мы замечаем, что зачастую стресс у нас вызывает какой-то определенный человек (коллега, родственник, сосед). При очередной встрече с этой личностью мы выбираем момент, объясняемся с ним и просим его изменить поведение. Такой подход не всегда, но очень часто дает положительные результаты.

Если атака не срабатывает, можно попробовать вариант **ухода** или **бегства**. Конечно, это не самый лучший шаг, но тоже довольно эффективный. Мы принимаем поражение, даже если на душе скребутся кошки, оставляем поле боя и вырабатываем новую модель поведения: не общаемся с этим человеком, меняем место работы, уезжаем и т.д. При этом не стоит испытывать угрызения совести и думать, что так поступают только слабые и безвольные люди. Если не помогла атака, почему бы не попробовать красивый и достойный уход?

И, наконец, третий подход – это **компромисс**. Название говорит само за себя. Именно он бывает так необходим в общении со многими людьми, которые, к сожалению, не

догадываются о его существовании, не хотят о нем вспоминать или попросту ничего не смыслят в его эффективности. Некоторые наивно полагают, что, идя на компромисс, они приносят в жертву свою гордость. Такие люди глубоко ошибаются. Неспособность идти на компромисс является признаком неуверенности в себе, а уважающие себя люди свободно и уверенно рассматривают любые альтернативы, в конце концов, выбор всегда за вами.

Как видите, друзья, на первый взгляд кажется, что все слишком запутанно и сложно. А стоит только однажды разобраться, и многие проблемы будут видны как на ладони: разложим все по полочкам, а там никакой стресс нам не страшен!

Душевной гармонии вам желаю, спокойствия и веры в свои силы!

Автор - **Виктория Бобылева**

Источник