**ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХІКИ**

Нагадаємо, що захисний механізм – це неусвідомлюваний психічний процес спрямований на мінімізацію негативних переживань.

**Сублімація**

Найбільш поширений захисний механізм. Проявляється у спробах забути про травмуючу подію, шляхом переключення на різні види діяльності.

Сублімація – це продуктивний захисний механізм, який подарував світу величезну кількість творів мистецтва.

**Реактивні формування**

Цей захисний механізм підмінює неприйнятні для усвідомлення спонукання гіпертрофованими, протилежними тенденціями. Спочатку витісняється неприйнятне бажання, а потім, посилюється його антитеза. Наприклад, перебільшена солодка ввічливість може маскувати ворожість.

**Регресія**

Проявляється в тому, що людина, щоб уникнути невротичного конфлікту, несвідомо повертається в той період минулого, коли в неї було все добре.

Дозволяє пристосуватись до ситуації за допомогою звичних з дитинства форм поведінки, наприклад: плач, емоційні прохання, примхи та інше. Ми на несвідомому рівні засвоїли, що такі форми поведінки, гарантують безпеку та підтримку. Дає можливість скинути з себе відповідальність за те, що відбувається.

**Ізоляція**

Несвідоме абстрагування від будь якої проблеми. Наприклад боксер, намагається не думати, що удари противника викликають больові відчуття, інакше він програє бій із-за страху відчути, або завдати біль іншому.

**Злиття**

Найбільш чітко цей механізм виражений у перші роки життя дитини. У злитті відсутня межа між «я» та «не я». Є тільки одне тотальне «ми».

**Зсув**

Проявляється у спрямуванні емоцій від одного об'єкта, до більш прийнятної заміни. Наприклад, зсув агресивних почуттів від роботодавця на членів сім'ї.

*Юлія Ворман, практичний психолог*

ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХІКИ

Частина 1

Протягом життя кожна людина зіштовхується зі стресовими та неприємними ситуаціями. Уникнути їх неможливо. Саме тому наша психіка, так само, як і наш організм, починає адаптуватися та застосовувати захисні реакції, щоб знизити ризик негативних і травматичних переживань.

📌Власне термін «захисні механізми» був введений Зігмундом Фрейдом. Згодом його послідовники та дочка Анна Фрейд більш докладно дослідили цю тему.

🟣 Отже, до основних психологічних захисних реакцій належать:

💎Заперечення.

✨Цей захисний механізм дозволяє ігнорувати і заперечувати негативну інформацію, щоб захистити психіку від травм.

✨Заперечення — це перша реакція на біль втрати, або на наявність небезпечного захворювання. Людина може робити вигляд, що нічого не сталося і навіть злитися, коли їй хтось говорить зворотнє.

💎Витіснення.

✨Витіснення чимось нагадує заперечення. Це усунення зі свідомості неприємних переживань.

✨Проявляється в забуванні того, що заподіює психологічний дискомфорт. У результаті людина не пам'ятає травматичні події минулого, а також перестає усвідомлювати внутрішні конфлікти.

💎Проєкція.

✨Це підсвідоме приписування людям власних внутрішніх мотивів, рис характеру і переживань.

✨Цей механізм психологічного захисту дає можливість зняти із себе відповідальність за власні бажання, які здаються неприйнятними.

💎Інтроєкція.

✨Це схильність привласнювати чужі норми, правила, установки, переконання, думки, цінності без спроби розібратися в них і критично переосмислити.

✨Ця захисна реакція зустрічається дуже часто, адже вся освіта та виховання побудовані на механізмі інтроєкції.

✨Якщо в дорослому віці людина без спроби осмислення приймає будь-які норми, правила, цінності, які намагаються їй нав'язати, то втрачає зв'язок із собою, власними бажаннями та мотивами.

✨Такою людиною легко маніпулювати, адже вона не чує своїх потреб, не розуміє чого хоче та до чого прагне.

💎Раціоналізація.

✨Це знаходження прийнятних причин і пояснень для неприйнятних думок або дій. Мета цього захисного механізму — збереження високого рівня самооцінки.

Юлія Ворман, практичний психолог.