# SOOČANJE Z DUŠEVNIMI OBREMENITVAMI

-Frustracijska toleranca je odpornost proti neuspehu

**KONSTRUKTIVNO PREMAGOVANJE OVIR**

--pri ljudeh ki jemljejo situacijo kot izziv, je bolj verjetno, da ravnajo konstruktivno in stresor uspešno obvladajo-pogum, optimizem…prevladujejo prijetna čustva, zato se lahko osredotočijo na problem, kar poveča uspešnost reševanja

*+Napnemo vse sile in povečano dejavnost oviro premagamo ali premostimo*

 npr: Dijak dobi slabo oceno, se dogovori za rok ponovnega preverjanja, snov se dobro nauči in oceno popravi

+Marsikdaj ovire ni mogoče premagati ali odstraniti-razmislimo, kako bi lahko svojo potrebo zadovoljili drugače in se preusmerimo k drugemu, približno enakovrednemu cilju

 npr: Fant, ki ga je dekle zavrnilo, poišče drugo.

+Zadovoljitev potrebe odložimo na kasnejši čas, medtem pa delamo in razmere urejamo tako, da bomo dobili, kar želimo

 npr: Želimo si avto, pa nimamo denarja, zato varčujemo in ga kupimo čez leto ali dve.

*+Moralno nesprejemljive motive zadovoljimo subliminirano na družbeno sprejemljiv način*

**NEKONSTRUKTIVNO SOOČANJE Z OVIRAMI**

-osebe ki problem doživljajo kot grožnjo ali izgubo, pa preplavijo negativna čustva strahu, nemoči, jeze in zaskrbljenosti-njihov odziv je osredotočen na čustva, ki se jih želijo čim prej razbremeniti, zato problem spregledajo in ne storijo nič, s čimer bi ga lahko rešili, torej ravnajo neuspešno in nekonstruktivno

+*Z agresivnim oz. nasilnim vedenjem oviro sicer lahko odstranimo, vendar pri tem oviramo druge ljudi pri zadovoljevanju njihovih potreb, zato zabredemo v težave*

+*Regresija* je nazadovanje na tisto obliko vedenja, ki je značilna za nižjo razvojno stopnjo, na način, ki je bil nekoč uspešen-jecljanje, ihtavost, beg, vpitje…

+*Beg pred oviro je izogibanje neprijetni situaciji*

*+Namesto da bi bili vztrajni, vržemo puško v koruzo in se prehitro vdamo*

*+Utišanje neprijetnih čustev, ki nas opozarjajo na nezadovoljenost potrebe, z različnimi* *drogami in hrano*

*Poseben način soočanja z duševnimi obremenitvami* so obrambni mehanizmi, ki jih je opisoval Sigmud Freud:

**OBRAMBNI MEHANIZMI**

-poseben način soočanja s težavami, sprožijo se v situacijah, ko je ogroženo človekovo samospoštovanje / obrambne mehanizme uporabljamo nezavedno in avtomatično

*Potlačevanje ali represija*:

 neprijetno vsebino izrinemo iz zavesti v nezavestno

*Zanikanje ali negacija:*

 človek se vede tako, kot da problem ali konflikt sploh ne obstaja

*Projekcija:*

 znebiti se lastnih napak in slabosti tako, da jih pripišemo drugim

*Introjekcija:*

 prilastimo si dobre lastnosti drugih ljudi / identifikacija=istovetenje z idoli in vzorniki, ki jih občudujemo in posnemamo

* Racionalizacija*

 namesto, da bi navedli pravi razlog lastnih pomankljivosti in neuspehov, poiščemotakšnega, ki je videti razumnejši in spremenljivejši

*Premik:*

 agresivna čustva, ki jih ne moremo izraziti, ker je oseba, h kateri so usmerjena, avtoriteta, močnejša ali ker smo od nje tako ali drugače odvisni, prenesemo na neko drugo, nedolžno osebo ali stvar / najpogosteje se pojavlja pri agresivnih čustvih

 *Kompenzacija:*

 če se nekje čutimo šibke, poskušamo primankljaj kompenzirati tako, da se izkažemo na nekem drugem področju

* Nadkompenzacija:*

 če se čuti človek na nekem področju manjvrednega, lahko ohrani svoje samospoštovanje tako, da z voljo in vztrajnostjo odpravi ta primankljaj ter se razvije in uveljavi prav na tem šibkem področju

+OVREDNOTENJE OBRAMBNIH MEHANIZMOV:

-določena mera teh reakcij je nujna za normalno psihično delovanje-pomagajo nam ohraniti pozitivno samopodobo, samospoštovanje in spoštovanje s strani drugih, kar je eden osnovnih človekovih motivov

-težave postanejo, če se določeni obrambni mehanizmi, tako razrastejo, da postanejo prevladujoči in trajni način reševanja problemov / takrat postane človek nesposoben uvideti resnične probleme—duševne motnje