***Між людиною і проблемою: основні механізми психологічного захисту***

Ви помічали, як деякі люди поводяться після негативних моментів? Здавалося б, коли переживаєш лихо, неприємність, все довкола руйнується, і відновлення потребуватиме багато часу. Але деякі люди навіть у найскладніші для них часи зберігають спокій, звичайний темп життя, поводяться так, ніби з ними нічого не сталося. Така поведінка у постпатових ситуаціях говорить про те, що на підсвідомому рівні організм застосував захисний механізм психіки. Це допомогло людині абстрагуватись, зняти тривогу та адаптуватися до події. Які ж бувають захисні механізми психіки, як це працює та які можуть бути наслідки такого захисту від переживань.

***Погано чи добре***

Психологічний захист – особливий спосіб реагування психіки на стрес шляхом викривлення та спотворення інформації про травматичний випадок, зниження її значущості.

У результаті чого зменшується тривога, підвищується самооцінка, підсилюється захист власного «Я».

Тобто, під час травматичного епізоду життя психіка людини підключає психологічний захист, аби пом’якшити біль сприйняття, побудувати мур між собою і проблемою. Так, начебто все вірно: активований захист зменшує тривогу, робить не таким болісним сприйняття ситуації. Проте таким чином людина відмовляється від дій, які можуть привести до реального розв’язання проблеми. І чим більше в людині інфантильності, тим легше вмикається захист. Зазвичай, організм застосовує не більше двох захисних функцій. Найпоширеніші механізми захисту, їх суть та наслідки:

* **Витіснення**

Психологічна травма «забувається», ігнорується. Неприємні для нас думки, переживання, пов’язані з негативною подією, відкидаються.

*Чим погано*: людина не усвідомлює внутрішній конфлікт, придушення емоцій потребує величезного ресурсу. Потім пригнічені емоції зазвичай повертаються у вигляді психологічних проблем.

* **Проєкція**

Хворобливі переживання переносяться на іншу проблему. Власні негативні риси людина приписує іншим людям, скидаючи з себе відповідальність за свої асоціальні вчинки та думки.

*Чим погано*: приписування іншим власних неприємних рис, необґрунтована критика, бачення ворога у людині, на яку спроєктований негатив, призводить до конфліктів та втрати відносин.

* **Сублімація**

Придушення внутрішньої тривожності під час травматичного епізоду перемиканням на будь-який вид корисної діяльності – творчість, прибирання, занурення у роботу тощо.

*Непогано*: єдиний конструктивний метод реагування на психологічний дискомфорт. Продуктивний механізм захисту, який дав людству багато корисного.

* **Заперечення**

Потужний захисний механізм, який дозволяє не сприймати реальні обставини, таким чином захищаючи психіку від травми.

*Чим погано*: ігноруючи проблему, яка насправді нікуди не дівається, людина блокує усі шляхи до її вирішення.

**Захисні механізми**

Чим менший у людини рівень стресостійкості, тим активніше вмикаються захисні механізми. Це людський організм захищається від болю та тривоги. Але робиться це на несвідомому рівні, реальність викривляється, наштовхуючи людину на шлях хибних рішень. Найгірше те, що такий спосіб реагування може стати звичною реакцією на травматичні ситуації. Проігнорована проблема гарантовано нагадає про себе через деякий час, але тоді вирішення забере набагато більше ресурсів. Не будемо до цього доводити.

Головне – довіряти собі, чути себе і брати під повний контроль все, що відбувається у житті. Зрілі особистості можуть адекватно оцінювати ситуацію і вирішувати проблеми, не застосовуючи відхід від реальності. Тільки чітке усвідомлення та аналіз ситуації, страху через неї та розуміння суті психологічного захисту вбережуть від неправильних рішень та помилок у виправленні травматичної ситуації.