Фрустрация... Выход есть!

Всем нам знакомо ощущение, возникающее, когда обстоятельства препятствуют осуществлению желаемого. Например, хочется пить, а воды поблизости нет. Или, когда ваши личные желания вступают в противоречие с нуждами общества, его ограничениями и запретами. Когда мы с кем-то ссоримся или нас кто-либо выводит из себя, когда мы просто не получаем желаемого отпуска. В психологии это переживание обозначается словом «фрустрация».

Фрустрация - это состояние нарастающего внутреннего напряжения, чувство разочарования, неудовлетворенности при неудаче в попытке достичь какой-либо цели.

В состоянии фрустрации одни люди стремятся «сорвать зло» на ком-либо; другие - склонны винить во всем происходящем самих себя, испытывая при этом беспомощность, отчаяние и тревогу; третьи - стараются, понизить значение неприятности или не замечать её, а четвертые - проявляют агрессию, направленную на себя.

Главная опасность состояния фрустрации – депрессии, неврозы, асоциальное поведение и уход от реальности.

Находясь в состоянии фрустрации, человек как бы ходит по замкнутому кругу, выбраться из которого достаточно сложно. И длительное нахождение в этом круге приводит к тому, что он становится пассивным, инертным, теряет веру в себя и в свои возможности.

Сегодня мы дадим Вам несколько полезных советов о том, как выбраться из замкнутого круга под названием «фрустрация»:

1. Вспомните и подумайте, почему попытки преодолеть проблему оказались провальными?
2. Разработайте план, что вы будете делать, если снова не получится.
3. Измените свое отношение к неудачам. Рассматривайте их, как закономерные этапы на пути к цели, как ценный опыт.
4. Скажите себе: «бывает и хуже», «значит сейчас не время».
5. Займитесь любимым делом, переключите внимание на что-нибудь приятное, отвлекитесь.

6. Насыщайте жизнь интересными событиями, дружеским общением, новыми увлечениями, приносящими радость.
7. Отличным расслабляющим методом, который вы можете использовать в любом месте, является глубокое дыхание. Начните медленно и глубоко дышать, концентрируясь только на самом процессе дыхания. Уделите этому некоторое время и скорее всего вы сразу же значительно сократите уровень своего раздражения.

8. Еще одним мощным методом является визуализация. Попробуйте представить себя в каком-то месте, которое напоминает вам о спокойствии.
9. Если это возможно, позвольте себе избежать ситуации, которая вызывает у вас фрустрацию. Это не значит, что вы должны просто убежать и забыть о том, что произошло. Целью этой стратегии является разрушение мысленных шаблонов, которые подпитывают ваше разочарование. Начав делать что-то другое или просто, тихо посидев в спокойном месте, вы можете переориентировать свои мысли и создать для себя ощущение спокойствия.
10. Смех - еще одно прекрасное лекарство от фрустрации. Если вы найдете что-то, над чем можно хорошо посмеяться, ваше разочарование вскоре сойдет на нет.

Запомните! Когда закрывается одна дверь, где-то открывается другая!

Психолог Татьяна Белоконская пишет: «Суть фрустрации заключается не только в том, что нет возможности удовлетворить потребность.

Важно то, что если потребность не удовлетворяется, то и навыки по ее удовлетворению у человека остаются в зародышевом состоянии.

Если ребенка в детстве не любили, тогда он не только не научился себя любить, но и других тоже. И теперь взрослый человек, который уже давно адаптировался к своей фрустрации, бессознательно ищет Другого, который бы эту любовь ему дал. Но при этом, ответить взаимностью сложно, так как

человек не научен любить и адекватно демонстрировать свои чувства к Другому.

Поэтому, если у вас фрустрация, тогда вы должны понимать, что вы подсознательно ее всю жизнь пытались удовлетворить. Удовлетворить за счет других (старались добрать от других то, что не дали родители). Но удовлетворить свои потребности за счет других невозможно, это может сделать только сам человек. **Придется взрослеть в этом отношении и искать опору уже не в других, а в себе.**

Подумайте над тем, **каким способ вы можете удовлетворить свою фрустрацию**. Если у вас фрустрировано принятие, тогда стоит учиться **принимать себя и других безапелляционно, такими как есть**. Если у вас фрустрирована потребность в уважении, **стоит поработать над уважением к себе и к другим**.

Тут важно осознать, что никто другой вам ничего не должен удовлетворять. Никто не виноват в том, что вас обидели в детстве. Просто так случилось, но **вы взрослый адекватный человек, который сам принимает решение: либо дальше цепляться за других и зависеть от них, либо работать над собой и быть независимым**».

Однако, если вы находитесь в депрессии, в течение долгого времени, необходимо обратиться к специалисту.

Удачи Вам и будьте здоровы!