

Существуют специальные приемы и техники, позволяющие безопасно выйти из состояния фрустрации. Взяв однажды их на вооружение, вы всегда сможете обернуть душевное смятение в равновесие и комфорт.



Переоценка

Если у вас что-то не получилось, не опускайте руки! Ставьте перед собой другую цель и снова в бой. Например, вам отказали в кредите. Переоцените свои возможности и предпримите еще одну попытку обратиться в банк.

Рационализация

В борьбе с фрустрацией помогает философский взгляд на мир.

Сублимация

Самая зрелая и эффективная форма выхода из фрустрации. Мы направляем негативную энергию на достижение полезных целей.



Отделение психологической помощи гражданам

Приемные дни:

Понедельник-Суббота: 09:00-13:00 14:00-19:00

Наш телефон:

8(34668)-3-40-45

Ханты-Мансийский автономный
округ – Югра, Тюменская область,
628462 г. Радужный,
3 мкр, дом 21

Используй свой смартфон
сканируй QR – код
БУ «Радужинский комплексный центр
социального обслуживания населения»
Официальный сайт учреждения



«ВКонтакте»



В «одноклассниках»



В «Инстаграм»



Официальный сайт учреждения:

<http://nadeghda86rad.edusite.ru/>

Независимая оценка качества работы
учреждения проводится получателями
социальных услуг по электронному адресу:
http://socuslugi-ugra.ru/recreg/nez_opros.htm
через ссылку «Независимая оценка»

Бюджетное учреждение

Ханты - Мансийского автономного округа – Югры
«Радужинский комплексный центр социального
обслуживания населения»



14+

«Фрустрация. Способы преодоления»



*Фрустрацией называется ситуация, которая
является затруднительной для человека, лишая
его возможности удовлетворить свои
потребности в силу неэффективности его
методов решения, воздействия.*

г. Радужный

Фрустрация – это состояние, при котором жизненная ситуация, субъективные и объективные факторы не позволяют осуществлению желания. Это когда очень ждешь-ждешь и не дожидаясь; очень хочешь чего-либо и не получаешь; надеешься на свершение, исполнение желаний – ан, нет!

В некоторых случаях и на ровном месте человек в состоянии споткнуться. Состояние фрустрации обычно возникает из-за таких жизненных ситуаций:

Стресс. Иногда он может сформироваться на фоне мелких неудач, которые в конечном итоге приводят к серьезным проблемам вплоть до невроза. Если же случилось нечто травмирующее психику человека, то он однозначно становится жертвой такого состояния, как фрустрация.

Нехватка материальных благ. Именно этот фактор часто становится преградой для человека при желании достичь заветной цели. Иногда люди обладают высоким интеллектом и имеют определенные способности, но не могут подняться на ступень выше из-за недостатка денег.

Отсутствие образования. Институт для многих становится недостижимой целью из-за отсутствия финансовых возможностей. Они перестают верить в себя и впадают в депрессию, поскольку не считают возможным получить хорошую работу и достойную заработную плату.



Потеря здоровья. Если человек плохо себя чувствует или имеет ограниченные возможности, то он часто становится жертвой фрустрации. Имея большой эмоциональный потенциал, он не в состоянии реализовать его в действительности из-за сложностей со здоровьем.

Личные проблемы. В некоторых ситуациях люди перестают контролировать себя, когда в их мир фантазий приходит жестокая реальность. При этом может разрушиться все: любовь, дружба и доверие. Итог — фрустрация в самом ярком ее проявлении.

Следует выработать для себя определенные правила поведения, чтобы справиться с имеющейся проблемой. Прежде всего, стоит попробовать следующие методы самотерапии:

Самовнушение. Необходимо в каждой неприятности искать ее позитивные стороны. Не получилось занять заветную должность — знак, что не стоит стремиться на это место. Возможно, оно просто не подходит или же не принесет тех эмоций и финансовой отдачи, на которые человек рассчитывает.

Анализ. Выражение, что нет хуже без добра, должно стать основой для человека, который потерял веру в себя. В этом случае также можно напомнить себе, что могло быть и хуже.

Сравнение. Этот метод можно назвать наиболее действенным, потому что он срабатывает практически всегда. Если человеку не везет в карьере, то пусть он посетит биржу труда. При недостижимом желании у него иметь собственную квартиру можно провести уют для бездомных. Все познается в сравнении, поэтому фрустрация отлично лечится подобным способом.

Общение. Чтобы снять очаг возбуждения, необязательно заниматься самоедством. При явных признаках фрустрации необходимо как можно больше времени проводить среди своих близких людей.

Отказ. Не всегда нужно стремиться к тому, что реально недоступно. Тщетное ожидание только на первый взгляд кажется несерьезной проблемой. На самом деле этот факт может довести человека до невроза. Следовательно, необходимо абстрагироваться от своих несбывшихся желаний и поставить себе новую цель.

Неприятие стереотипов. Запретный плод бывает сладок только в том случае, если он реально стоит такого повышенного внимания. В ином случае необходимо избавиться от таких расхожих фраз, которые человека не возвышают, а тянут на дно.