

Характеристика фрустрации



Фрустрация (от лат. frustratio – обман, тщетное ожидание)

Особое эмоциональное состояние, возникающее, когда человек, сталкиваясь с какими-либо препятствиями, не может достичь своих целей и удовлетворение какого-либо желания или потребности становится **НЕВОЗМОЖНЫМ.**



Причины возникновения фрустрации.

□ Вследствие столкновения с внешними преградами:

- финансовыми неудачами
- потерей близких
- социальными конфликтами
- правилами и законами



□ При внутриличностном конфликте:

- недостаток в знаниях
- проблемы со здоровьем
- внутренние моральные нормы
- борьба внутренних мотивов

В состоянии фрустрации человек переживает полный комплекс отрицательных эмоций:

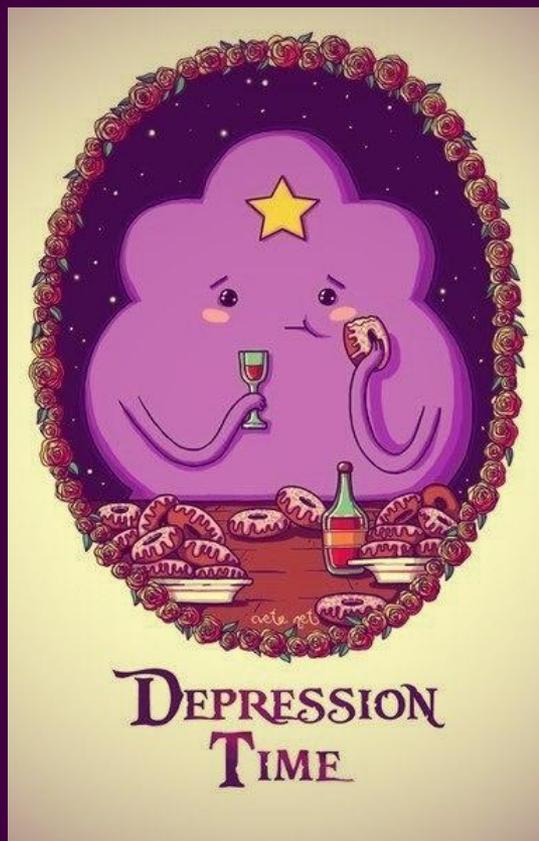


Длительное пребывание в таком состоянии может привести к полной дезорганизации деятельности человека.

Частые состояния фрустрации способны влиять на характер: повышать агрессивность, провоцировать появление комплекса неполноценности.



Депрессия



Одна из самых опасных форм проявления фрустрации. Человек находится постоянно в подавленном, угнетенном настроении. Он не может воспринимать радостные стороны и наслаждаться происходящим вокруг.

Рационализация выражается в поиске положительных сторон из сложившейся неудачной ситуации.



Способы выхода из фрустрации

При сложных, безвыходных ситуациях необходимо обращение к специалисту.

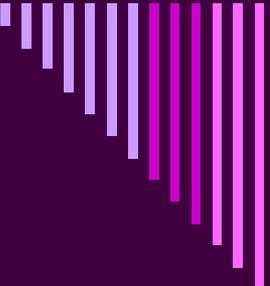


Проблему фрустрации надо решать на первых этапах ее проявления, не давая ей развиться в агрессию или депрессию.



НОЕТ КОТИК, НОЕТ КРОТИК,
НОЕТ В НЕБЕ САМОЛЁТИК,
НОЮТ КЛУМБЫ И КУСТЫ,
НОЮТ ВСЕ. ПОНОЙ И ТЫ

Решение и преодоление трудностей и препятствий - это неотъемлемая часть нашей жизни, маленький шажок, на котором нельзя задерживаться, так как жизнь полна прекрасных счастливых моментов.



Носите в себе солнышко ☺



Спасибо за внимание!