



# Фрустрация.



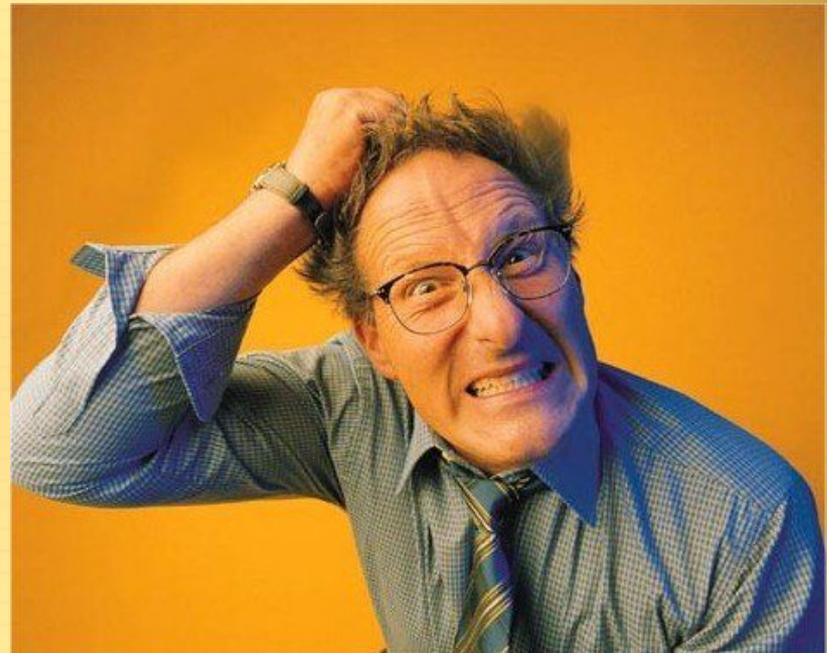
Пышинская Мария  
Гостиничное дело  
1 курс



- Фрустрация (лат. frustratio — «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») — негативное психическое состояние возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени травмирующая.

# Фрустрация проявляется:

- разочарование
- тревога
- раздражение
- отчаяние



# Факторы, способствующие появлению фрустрации



вследствие столкновения с преградами извне

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

наличии внутриличностного конфликта.

- недостаток в знаниях,
- проблемы со здоровьем,
- внутренние моральные нормы
- борьба внутренних МОТИВОВ.

# Депрессия

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.

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