ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

МАРТ-АПРЕЛЬ 2021

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- **Будем знакомы:** Анна Фрейд
- **Апатия и как с ней бороться**
- **Фрустрация: что с ней делать и как предотвратить**

АННА ФРЕЙД

Анна Фрейд (1895–1982), британский психоаналитик австрийского происхождения, дочь и преемница Зигмунда Фрейда, основательница детского психоанализа, систематизировавшая и разрабатывавшая психоаналитическую теорию в таких произведениях, как Введение в психоанализ для педагогов (Einführung in die Psychoanalyse für Pädagogen, 1926) и Эго и механизмы защиты (Das Ich und die Abwehrmechanismen, 1936); внесла значительный вклад в теорию и практику психоанализа в трудах Психоаналитическое лечение детей (The Psychoanalytic Treatment of Children, 1946) и Нормальное и патологическое в детстве: оценка развития (Normality and Pathology in Childhood: Assessment of Development, 1965).

Анна Фрейд родилась 3 декабря 1895 в Вене и была младшей из шести детей Зигмунда Фрейда и его жены Марты. Вдохновляемая педагогическими идеями Марии Монтессори, преподавала в начальной школе.

После Первой мировой войны она в качестве секретаря отца, его компаньонки и сиделки полностью погрузилась в разработку психоанализа. В 1938 аншлюс Австрии побудил семью перебраться в Лондон. В последние годы жизни она работала в Йельском университете, занимаясь вопросами семейного права, что отразилось в публикации трудов: По ту сторону главных интересов ребенка (Beyond the Best Interests of the Child, 1973) и Перед главными интересами ребенка (Before the Best Interests of the Child, 1979), написанных в соавторстве с Дж.Гольштейном и А.Солнитом. Умерла Анна Фрейд в Лондоне 9 октября 1982.

Анна Фрейд сделала значительный вклад в психоанализ. Во-первых, она систематизировала и уточнила теорию функционирования Эго, особенно его защитных механизмов, а также инстинктивных побуждений, значительно прояснив роль агрессии. Во-вторых, Анна Фрейд нашла способы психоаналитического лечения детей, раскрывающие их внутреннюю эмоциональную и интеллектуальную жизнь. В-третьих, разработала методы применения психоаналитической теории для помощи детям и родителям. В 1947 Анна Фрейд основала в Лондоне Хэмпстедскую клинику – крупнейший в мире детский психоаналитический лечебный и учебный центр.

АПАТИЯ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

Что такое апатия?

Апатия - это своего рода защитный механизм нашей психики. Нервная система человека находится в постоянных стрессовых ситуациях включает некий блокатор, замедляющий нервные процессы, чтобы не дать человеку перегореть от избыточных нервных потрясений.

Как отличить апатию от лени?

Разберем с вами на примере мытья посуды. Если вы максимально не любите мыть посуду, поэтому вам не хочется этого делать - это лень. Если вы никак не можете взять себя в руки и сделать привычные каждодневные дела - это апатия.

Чем опасна апатия?

Апатия является близким состояниеv к депрессии. Либо это состояние у вас закончится через 3-4 дня, либо перерастет в депрессию. Напомним, что депрессия - является серьезным заболеванием, которое негативно влияет на ваше психическое и физическое здоровье.

Основные признаки апатии?

Эмоциональная вялость, сонливость, потеря интереса ко всему происходящему, изменения в аппетите, низкая активность.

7 способов справиться с апатией:

Наладить режим отдыха и сна

Если начинать восстановление организма, то лучше всего это делать с восстановления здорового сна. Спать не меньше 8 часов, перед сном

совершать прогулку, проветривать комнату и думать о хорошем. Вашему организму нужна помощь - помогите ему.

Спорт

Как бы банально не звучало, но спорт поможет вам гораздо быстрее справиться с апатией. Когда вы проявляете физическую активность, ваш организм вырабатывает гормон счастья, который действительно вам необходим в такое непростое время.

Питание

Казалось бы, почему бы не заесть плохое настроение? Но ведь еда бывает разной. Например, вредная еда явно не поможет вашему организму набраться сил. Вам нужно больше употреблять полезной еды, которая богата витаминами, клетчаткой и многими другими полезными компонентами.

Позитивная установка

Когда все в жизни плохо - очень трудно начать замечать что-то хорошее, но в этом и смысл. Вам нужно просто каждое утро ставить перед собой позитивную установку заметить все самое лучшее. Записывайте абсолютно все хорошее, что происходит в вашей жизни.

Научитесь сочувствовать себе

Между сочувствием к себе и жалостью существует огромная разница. Просто научитесь себе сопереживать, понимать и благодарить за все. Мысленно обнимите крепко себя каждый раз, когда вам трудно.

Общайтесь с хорошими людьми

Человек является социальным существом, поэтому общение с людьми обладает исцеляющими свойствами. Старайтесь больше общаться с друзьями, знакомиться с новыми интересными людьми, ходите вместе в кино и говорите добрые слова.

Смена имиджа

Очевидные вещи, которые знает каждый, но все же такие важные! Мы рекомендуем вам изменить свой имидж. Новая прическа, новые бьюти-привычки, новые дела, новый стиль одежды и т.д.

ФРУСТРАЦИЯ: ЧТО С НЕЙ ДЕЛАТЬ И КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ

Фрустрация (от лат. frustratio — обман, неудача) — негативное эмоциональное состояние, которое возникает, когда человек не удовлетворил потребность. Например, когда рухнули планы из-за внешних факторов или не оправдались личные ожидания от взаимодействия с другими.

В такие моменты человек переживает целую гамму разрушительных эмоций: раздражение, гнев, отчаяние, тревогу, разочарование. Это состояние может усугубиться и со временем изменить поведение в целом: появится апатия, озлобленность или неуверенность в себе. Естественно, при этом резко снизится мотивация и эффективность в любой сфере деятельности.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

К ее развитию приводят любые события, расшатывающие основные опоры в жизни: развод, внезапная серьезная болезнь или тяжелая травма. Не менее опасны мелкие ежедневные неприятности, которые провоцируют развитие бытовой фрустрации. Главная причина ее возникновения — невозможность достичь определенной цели. Другими словами, это ситуации, в которых желания не совпадают с возможностями.

Приведу классический пример. В детстве Маше внушали, что нужно хорошо учиться, ведь образование — залог успешного будущего. Но ни золотая медаль, ни красный диплом не помогли ей сделать карьеру. Отличница с установкой «я должна быть лучшей» сидит на скучной, бесперспективной работе и не понимает, как изменить ситуацию.

Воспитать эмоциональную устойчивость сможет каждый, кто научится ставить достижимые цели

Девушка испытывает фрустрацию и думает: «Стоило ли хорошо учиться?» Она смотрит на одноклассников, бывших двоечников, а ныне успешных бизнесменов. Разочаровывается в собственных силах и ощущает бессмысленность, которая только усугубляется другими неурядицами. В результате забивает на некогда большие амбиции.

Людям, склонным к этому состоянию, не хватает гибкости и способности лавировать в изменяющихся условиях. Они видят цель, намечают план действий, но стоит появиться одной-двум помехам, моментально сдуваются. Происходит сбой в программе и — привет, фрустрация, неврозы, стресс!

АЛГОРИТМ ВЫРАБОТКИ ИММУНИТЕТА К ФРУСТРАЦИИ

Воспитать эмоциональную устойчивость сможет каждый, кто научится ставить перед собой достижимые цели и выработает привычку спокойно реагировать на постоянно изменяющиеся события. Для этого мы помогаем осваивать алгоритм глубинного тайм-менеджмента. Он делится на 2 части: первая предупреждает фрустрацию, вторая помогает выйти из нее.

Вначале поговорим о превентивных мерах.

1. Анализ личности SWOT

Эта модель позволит сфокусироваться на сильных сторонах, минимизировать слабые, избежать угрозы и использовать все возможности. SWOT выявляет такие ресурсы личности, о которых вы, скорее всего, даже не догадываетесь, и учитывает четыре характеристики:

- S — Strengths, сильные стороны и ресурсы. Например, вы творческая личность, умеете убеждать людей, мыслите логически, делаете правильные умозаключения или у вас есть информация, которой нет у других.
- W — Weaknesses, слабые стороны. Например: вы боитесь выступать перед публикой.
- O — Opportunities, возможности. Открылась вакансия арт-директора, вы можете организовать мастер-класс, у вас есть классные связи и вы можете сделать совместную рекламу.
- T — Threats, угрозы. На эту же должность претендует коллега, которая не боится публичных выступлений, или появился конкурент в бизнесе, совершающий активные действия.

Чтобы матрица «сыграла», заполнять ее надо вдумчиво и честно. Изучив четыре элемента, вы найдете оптимальное решение, чтобы добиться успеха и не упустить возможность из-под носа. Кроме того, подстелите соломки на случай угрозы.

2. Прогнозирование

После SWOT-анализа сделайте 3 прогноза:

1. Пессимистичный на основе самых слабых W-сторон и T-угроз. Представьте наиболее неудобный расклад, осознанно будьте готовы к плохой ситуации. Приготовьте план: решите, что будете делать, если это случится, а также постарайтесь предупредить провал.

2. Реалистичный (как скорее всего будет), то есть одновременно учитывающий все 4 аспекта SWOT. Он основывается на фактах и уже полученном опыте.

3. Максимально позитивный вариант событий, когда все будет в вашу пользу (ситуация будет затрагивать только позитивные стороны и возможности).

КАК ВЫЙТИ ИЗ СОСТОЯНИЯ ФРУСТРАЦИИ?

Техника принятия ситуации

Перестаньте ругать себя, других людей, мир, обстоятельства за то, что что-то произошло, это пустая трата ресурса. Если есть сильные эмоции, нужно отработать их, выплеснуть. Хорошо помогает активная силовая или кардионагрузка, даже крик или плач. Важно физически устать, тогда стресс в теле исчерпается. Далее сместите фокус с «кто виноват», на «что делать». Задайте себе вопрос, как лично вы можете исправить ситуацию. И далее можно начинать выкарабкиваться из сложной ситуации с пары первых маленьких шагов.

Техника разделения ситуации и состояния

В стрессовой ситуации следует помнить, что есть негативный раздражитель и ваша реакция на него. Это абсолютно разные, не тождественные друг другу вещи. Если случилось что-то плохое — это не значит, что вы обязаны себя плохо чувствовать. Разделяйте эти два понятия. Помните, что внешние

обстоятельства уже случились и в принципе они не всегда напрямую зависят от вас, а вот за свое состояние в ответе только вы сами. И именно вы можете контролировать и изменять его с помощью техник.

Техника «Анализ ситуации и выводы»

Эту технику следует использовать только после того, как задействуете первые две. Попробуйте проанализировать, почему ситуация произошла и в какой зоне была ваша ответственность. После этого напишите выводы: что можете предпринять, чтобы больше это не происходило. Плюс максимально четко пропишите, как выйти из похожей ситуации, если она все же повторится.

Техника «Зеркало»

Представьте, что к вам пришла менее опытная подруга и просит дать совет, как выйти из похожей ситуации. Помогите ей разделить проблему и эмоции, а потом как бы со стороны проанализируйте ее поступки. Некоторым ученицам такую дистанционную работу по отношению к себе как к третьему лицу сделать проще, чем разбираться с собой тет-а-тет.

Напоследок хочу пожелать всем научиться применять принципы гибкого мышления, чтобы контролировать поступки и поведение. Не стоит стремиться к цели фанатично, любым путем, с установкой «добиться во что бы то ни стало». Именно в таких случаях, встречая препятствия на пути, человек не находит решение и впадает в состояние фрустрации. Осознанно и рассудительно перестраивайте планы в зависимости от меняющихся жизненных обстоятельств.