

Każdy człowiek doświadcza czasem frustracji. W dzisiejszych czasach jest to dość popularne zjawisko. Występuje wówczas, gdy nie możemy osiągnąć jakiegoś oczekiwanego celu lub nie mamy możliwości zaspokojenia swoich potrzeb. Wówczas pojawiają się nieprzyjemne emocje. Mogą to być: irytacja, gniew, złość, smutek, lęk lub apatia, bierność, bezradność.

Psychologowie wskazują okoliczności, w których frustracja staje się wyjątkowo dojmująca. Należą do nich m. in:

- wysokie oczekiwania związane z celem – im mocniej danej osobie na czymś zależy, tym silniejsza będzie jej frustracja, jeśli potrzeby nie zostaną zaspokojone,
- bliskość celu – im bardziej w zasięgu możliwości jednostki znajduje się realizacja celu, tym silniej rozczarowana jest ona niepowodzeniem,
- zaskoczenie – sytuacja, w której uczucie niespełnienia pojawia się niespodziewanie, np. w związku z nagłą utratą pracy,

Wiele osób reaguje na frustrację **agresją** skierowaną na innych ludzi lub samego siebie. Inni popadają w **apatję**, zniechęcenie, rezygnują z dalszego dążenia do celu. Frustracji mogą towarzyszyć także zjawiska **fiksacji** (uporczywego powtarzania działań, które nie prowadzą do realizacji zamierzonego celu) i **regresji** (wycofania do zachowań właściwych wcześniejszemu etapowi rozwoju, czyli sprzed okresu podjęcia dążeń, których nie udaje się zrealizować).

Co robić, by zmniejszyć poziom frustracji?

Warto spróbować utrzymać dystans, oswajać swój stres i napięcie (nie walczyć z tym), dostrzegać pozytywne aspekty sytuacji, wierzyć w siebie, opanować emocje i zacząć działać oraz zaakceptować swoje położenie.

Niezwykle istotne znaczenie dla radzenia sobie z frustracją ma również psychoedukacja, którą najlepiej wdrażać już od najwcześniejszego dzieciństwa:

- ucząc dzieci radzić sobie z negatywnymi emocjami,
- uświadamiając im, że porażki są naturalnym elementem życia,
- nie krytykując ich i nie porównując z innymi, gdy przeżywają niepowodzenia,
- doceniając wysiłki, jakie wkładają w różne działania, niezależnie od ich efektów,
- wskazując pozytywne aspekty trudnych sytuacji,
- zachęcając dzieci do analizy przyczyn niepowodzenia i wyciągania konstruktywnych wniosków.

Więcej na:

https://zdrowie.tvn.pl/a/frustracja-definicja-przyczyny-frustracji-i-sposoby-radzenia-sobie-z-nia?utm_source=paste&utm_medium=paste&utm_campaign=paste

<https://destrudo.pl/frustracja/>