**KLASYFIKACJA MECHANIZMÓW OBRONNYCH :**

 **TECHNIKI UNIKANIA DZIAŁANIA**: represja (wyparcie), nadmierna samokontrola, supresja (tłumienie), zwlekanie (odraczanie), zachowania obsesyjno-kompulsywne

**Represja (wyparcie**) - jest to usunięcie ze świadomości myśli, uczuć, wspomnień, impulsów, fantazji, pragnień itp., które powodują bolesne skojarzenia lub w inny sposób zagrażają spójności osobowości danej jednostki (na przykład prowokują pytania o moralność, wywołują poczucie winy itp.). Wyparcie zachodzi wtedy gdy zaspokojenie popędu (związane z przyjemnością) może spowodować - z uwagi na inne wymogi - przykrość. Wyparte myśli istnieją nadal, jednakże nie są dostępne świadomości. Wyparcie nie jest procesem jednorazowym i wymaga ciągłego nakładu energii. Według Freuda dzieli się ono na dwa typy: Tzw. Wyparcie pierwotne ma miejsce, kiedy pewne przeżycia lub emocje na bieżąco są niedopuszczane do świadomości. Takie zjawiska nigdy do niej nie docierają. Wyparcie pierwotne ma miejsce raz, w bardzo wczesnym etapie dzieciństwa, kiedy z nieświadomości wyodrębnia się świadomość. Tzw. wyparcie wtórne, albo następcze albo właściwe ma miejsce, kiedy zjawiska, które pojawiły się w świadomości, ale wtórnie zostały wypchnięte do nieświadomości. Wyparte zjawiska pozostają w nieświadomości dzięki mechanizmowi zwanemu cenzurą, kontrolowanemu przez superego, czasem jednak pojawiają się niespodziewanie kiedy cenzura słabnie (np. pod wpływem alkoholu, osłabienia ego, choroby, we śnie ipt.), mogą też być przyczyną nerwic.
 **Nadmierna samokontrola** - umiejętność kontrolowania swoich emocji i zachowań. Z samokontrolą wiążą się interesujące zjawiska. Próby kontroli swoich myśli i uczuć skutkują zwykle narastaniem uczucia presji wewnętrznej na wykonywanie kontrolowanych zachowań i nasilaniem się tłumionych myśli. Tak dzieje się przede wszystkim w początkowych etapach wprowadzenia kontroli. Zjawisko to nazywane jest "paradoksalnym efektem kontroli". Ludzie, którzy np. próbują tłumić myśli o pewnych czynnościach (np. "nie będę jadł", "nie będę palić") narażają się na to, że myśli tych pojawi się więcej.

**Supresja (tłumienie)** - pojęcie pochodzące z języka psychoanalizy. Jeden z mechanizmów obronnych. Oznacza ono świadome odwrócenie uwagi od pewnej - aktualnie świadomej - treści psychicznej, na skutek czego myśl ta staje się przedświadoma. Bezpośrednią motywacją stłumienia są opory moralne, których źródłem jest druga cenzura, której istnienie między świadomością a przedświadomością postulował Zygmunt Freud.

**Zwlekanie (odraczanie)** - w psychologii prokrastynacja lub zwlekanie oznacza patologiczną tendencję do nieustannego przekładania pewnych czynności na później, ujawniającą się w różnych dziedzinach życia. Prokrastynator, czyli "ciągły zwlekacz" ma problemy z zabraniem się do pracy, zwłaszcza wtedy, gdy nie widzi natychmiastowych efektów. Termin pochodzi od łacińskiego słowa "procrastinatio" - odroczenie, zwłoka, odkładanie na jutro lub "procrastino" - odroczyć, zwlekać, odkładać na jutro, które nie mają nic wspólnego z omawianą tendencją. Z drugiej strony, to nowe słowo, mimo swojego pierwotnego znaczenia w języku łacińskim, nie oznacza tego, co polskie: zwłoka, odroczenie, odkładanie.
 **Zachowania obsesyjno-kompulsywne** - zaburzenie obsesyjno-kompulsywne (ZOK, nerwica natręctw, angielska nazwa: OCD - skrót od obsessive-compulsive disorder) - zespół zachowań w których pojawiają się myśli obsesyjne i natrętne, przymusowe (kompulsywne) ruchy i zachowania, niemal zawsze bardzo przykrych dla osoby przeżywającej je. Zaburzenie utrudnia lub uniemożliwia normalne funkcjonowanie. Myśli natrętne to idee, wyobrażenia czy impulsy do działania, które pojawiają się w świadomości w sposób stereotypowy. Czynności przymusowe - rytuały to stereotypowe i wielokrotnie powtarzane zachowania. Mają one zapobiegać mało prawdopodobnym wydarzeniom, które, w mniemaniu osoby dotkniętej zaburzeniem, mogłyby nastąpić, w razie zaniechania wykonania rytuału. Często te domniemane wydarzenia związane są z wyrządzeniem krzywdy sobie lub komuś. Zaburzenie to nieomal zawsze łączy się z lękiem, który nasila się przy próbach zaniechania czynności przymusowej oraz nierzadko depresją i depersonalizacją.

*Opracowała Anna Zawistowska*

*psycholog*

*6 kwietnia 2020 r. Józefów*