**Психологические защиты** являются неотъемлемой частью нашей психики и служат защите от стресса и психологической напряженности. Они помогают нам сохранять психическое равновесие, адаптироваться к сложным ситуациям и подавлять негативные эмоции.

Зачастую, мы сталкиваемся с различными вызовами и стрессами в повседневной жизни, например, конфликты, потери, неудачи и прочее. Психологические защиты позволяют нам справиться с этими ситуациями, обеспечивая психологический комфорт и защищая нашу самооценку.

Кроме того, психологические защиты помогают нам подавлять реакции на страх, тревогу и боль, что важно для нашего эмоционального благополучия. Они также позволяют нам снизить степень своей уязвимости и сохранить эмоциональную уверенность. Без этих защит мы могли бы подвергнуть себя множеству негативных эмоций и реакций, что негативно отражалось бы на нашей психической и физической здоровье.

Таким образом, психологические защиты необходимы для поддержания нашего психического благополучия, помогая нам справляться с жизненными вызовами и сохранять эмоциональную стабильность.

**Примеры психологических защит:**

1. Вытеснение: человек сознательно или нет отказывается признавать или испытывать определенные мысли, чувства или желания, чтобы избежать неприятных или тревожных эмоций. Например, человек может отказываться признавать свою зависть к другому человеку или свою сексуальность.

2. Проекция: человек переносит свои нежелательные или неприятные мысли, чувства или желания на других людей. Например, человек может обвинять других в том, что сам испытывает, или преувеличивать их ошибки и недостатки.

3. Замещение: человек заменяет неприемлемые или неприятные мысли, чувства или желания более приемлемыми или приятными. Например, человек может заменить свою агрессию словами или делами доброжелательности.

4. Рационализация: человек оправдывает или объясняет свои нежелательные поступки, чувства или желания, чтобы снизить чувство вины или стыда. Например, человек может оправдывать свою алкогольную зависимость тем, что это помогает ему расслабиться или избавиться от стресса.

5. Реактивное образование : человек демонстрирует противоположное отрицаемому или нежелательному чувство или поведение. Например, человек, испытывающий глубокую ненависть к кому-то, может проявлять чрезмерную доброжелательность и внимание к этому человеку.

6. Регрессия : человек обращается к прежнему, более примитивному уровню поведения или реакции в ситуации стресса. Например, взрослый человек может начать вести себя как ребенок или становиться эмоционально зависимым от других людей.

7. Сублимация : человек перенаправляет нежелательные или неприятные мысли, чувства или желания в более приемлемую или социально признанную форму выражения. Например, человек, испытывающий агрессию, может канализировать ее в спорт или творчество.

8. Отрицание: человек отвергает или отказывается признавать существование реальной ситуации, фактов или своих собственных мыслей, чувств или желаний. Например, человек может отрицать свою зависимость от наркотиков, несмотря на очевидные признаки и последствия.

**Как психологические защиты могут нам помешать?**

Важно заметить, что психологические защиты, хотя и могут быть полезны, когда мы переживаем стресс или травму, могут также мешать нам в личностном росте, развитии отношений и принятии реальности. Например, отрицание и вытеснение могут помешать нам осознавать проблемы или необходимость изменений в нашей жизни. Проекция - разрешать конфликты и устанавливать здоровые отношения со своими близкими. Рационализация - развивать самокритику и реально меняться. Регрессия может мешать нам в общении с другими людьми и в нашем эмоциональном благополучии. А сублимация и замещение, в принятии и исследовании своих истинных желаний и чувств.

Психологические защиты – это механизмы, которые неосознанно активируются в психике человека для смягчения или предотвращения возникновения неприятных или тревожных мыслей, чувств и познавательных конфликтов. Они помогают отрегулировать внутренние конфликты, сохранить самооценку и устранить психическую напряженность.

Психологические защиты возникают автоматически, когда внутренние конфликты, тревога или неприятные мысли становятся трудносознаваемыми или неприемлемыми для индивида. Их отследить можно, обращая внимание на отдельные симптомы и поведенческие паттерны. Например, частое использование сарказма или обвинений других людей может указывать на проекцию, а избегание риска и поиска оправданий для чувств может свидетельствовать о рационализации.