

Dr. Artūrs Miksons

RSU Psihosomatikas klīnika

RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas katedras

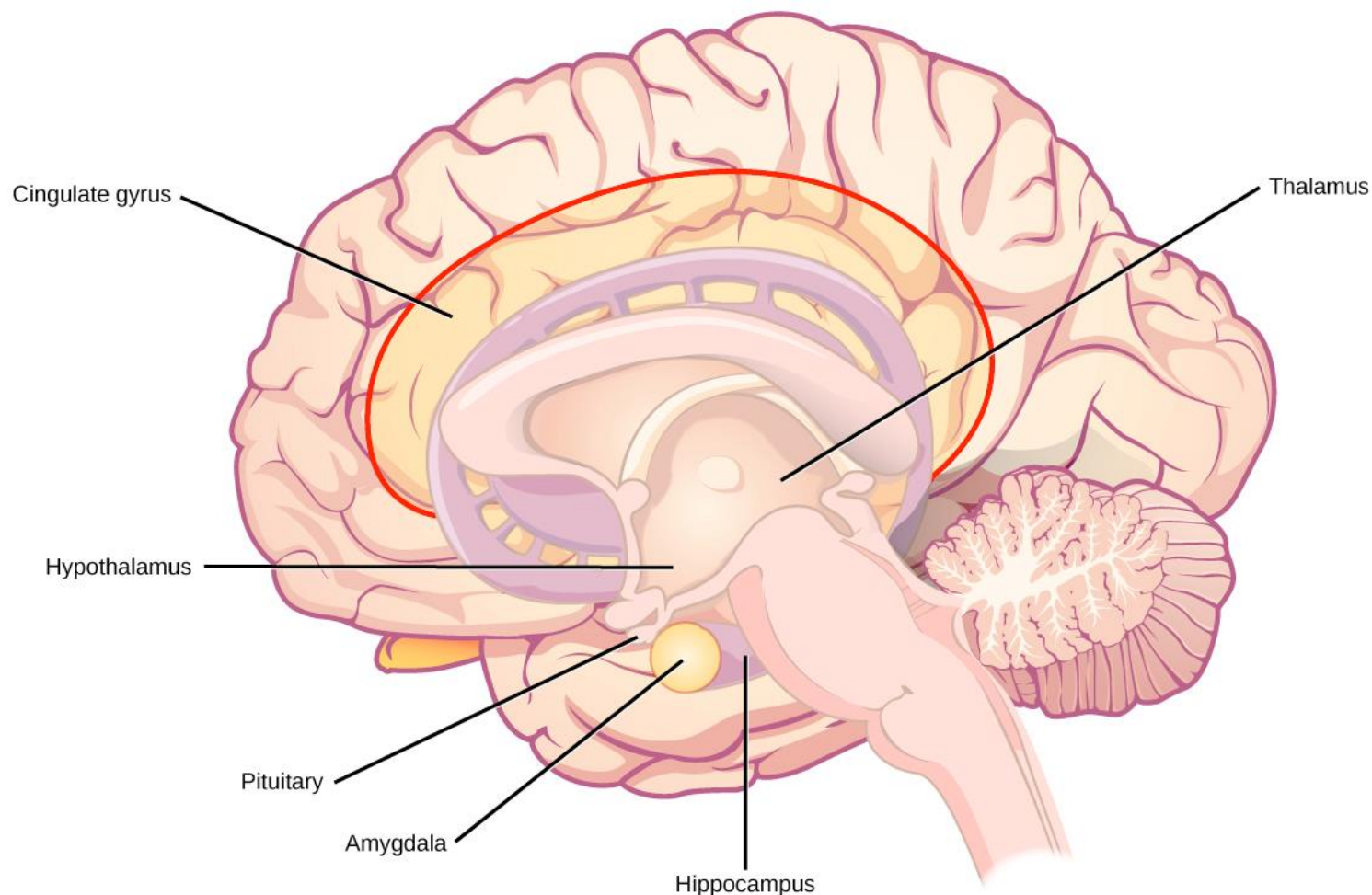
Aizsardzības mehānismi



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

Apzinātie un neapzinātie procesi



Prieks

Interese

Pārsteigums

Dusmas

Bailes

Kauns

Vainas izjūta

Skumjas

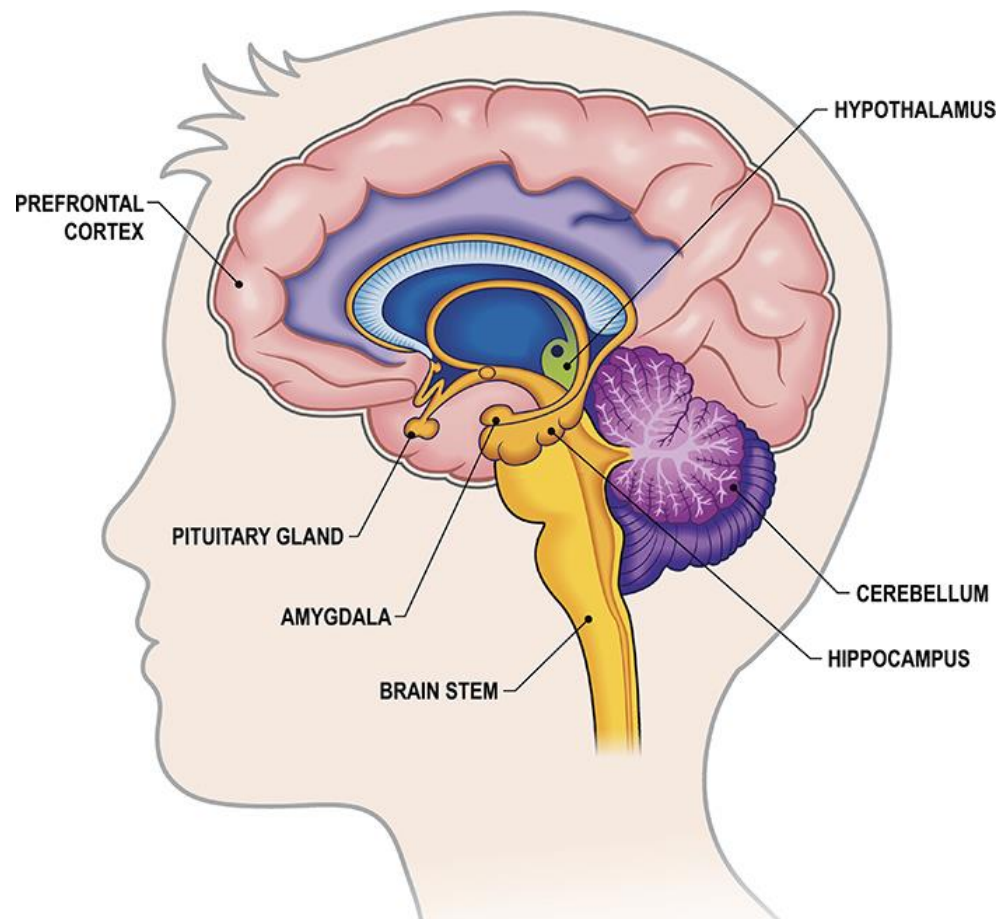
Bezspēcība / bezpalīdzība

Skaudība

Greizsirdība

Aizvainojums

Riebums



Aizsardzība

- **Normāla!**
- Aizsardzības mehānisms ir **NEAPZINĀTS** process ar mērķi mazināt trauksmi, ko rada nepieņemami vai potenciāli bīstami impulsi (emocijas, fantāzijas, idejas u.c.).

Primārie aizsardzības mehānismi

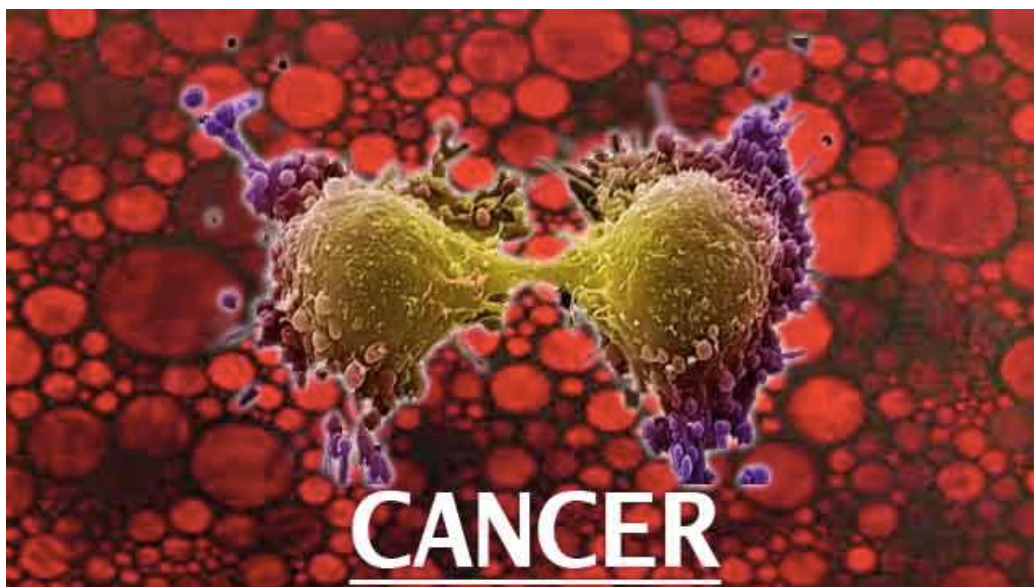
Fantazēšana (atiešana sevī)

- Izolēt sevi no kāda notikuma, stimula vai reakcijas, lai nebūtu jāizjūt nepatīkamas emocijas



Noliegums

- Realitāte ir pārāk skarba un sāpīga - tā tiek vienkārši noliegta



Projekcija un Projektīvā identifikācija

- Savu nevēlamo vai nepatīkamo jūtu piedēvēšana citai personai, tādējādi paši “atbrīvojoties” no šīm izjūtām
- *Projektīvā identifikācija* - identificējamies ar mums piedēvētajām jūtām un sākam rīkoties saskaņā ar tām

Idealizācija / Devalvācija

- **Idealizācija:** Vēlamo īpašību pārvērtēšana un ierobežojumu nenovērtēšana
- **Devalvācija:** Pārspīlēta negatīvu īpašību piedēvēšana un tikai ierobežojumu ievērošana



Izlāde darbībā

- Uzvedība (darbībā), kura tiek veikta, jo cilvēks nevar savas emocijas izteikt vārdos



Somatizācija

- Emocionālu sāpju vai citu afektīvu stāvokļu pārveidošana par fiziskiem simptomiem un uzmanības koncentrēšana uz somatiskiem simptomiem



No slimības gūstamais primārais un sekundārais vinnests

- Primārais ieguvums ir neapzināts, bet skaidri sajūtams. Saistīts ar tādu neapzināto psihiskās aizsardzības mehānismu kā somatizācija – mazina **vainas izjūtu (iekšējs labums)**.
- Sekundārais ir apzināts un visvairāk izpaužas tieši interpersonālajās attiecībās, tiek iegūts kāds ārējs labums.

Sekundārie aizsardzības mehānismi

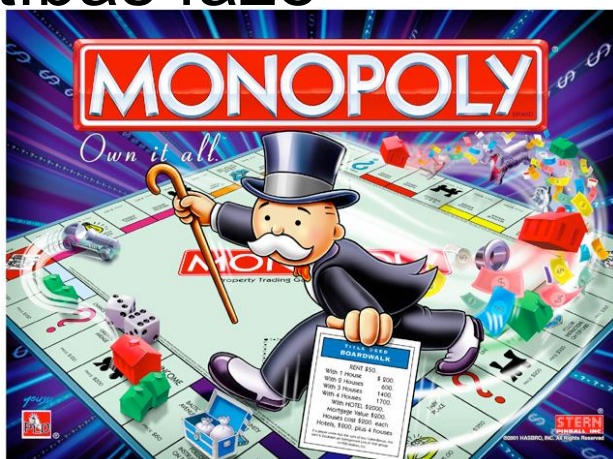
Represija (izstumšana)

- Represijas esence ir neapzināti motivēta aizmiršana



Regresija

- Atgriezties agrākā attīstības fāzē, lai izvairītos no konfliktiem un spriedzes, ar ko jāsaskaras esošajā attīstības fāzē



Izolācija

- Emocionālās komponentes atšķelšana no domām



Intelektualizācija

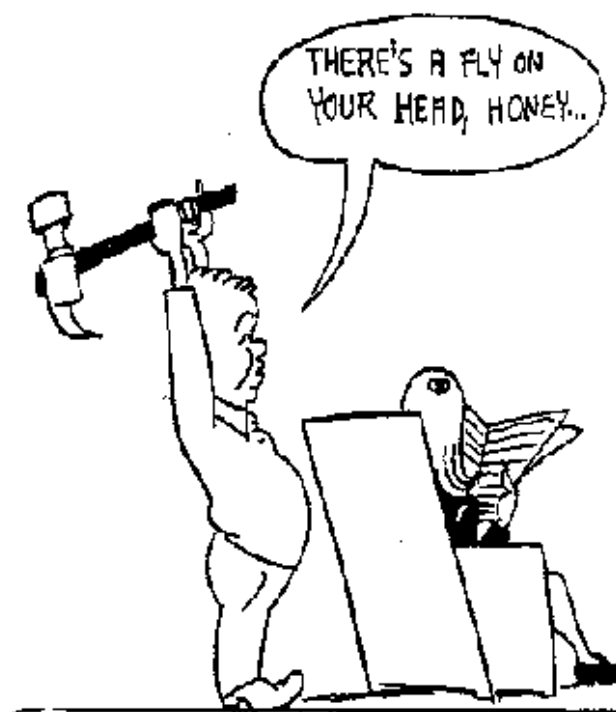


- Nepatīkamo jūtu mazināšana, izsakoties vispārinājumos vai abstrakti

Racionalizācija

- Kognitīvi pieņemams skaidrojums (nepatiess vai daļēji patiess) savām jūtām vai uzvedībai

RATIONALIZATION



Moralizācija

- Meklēt veidus kā pamatot vai attaisnot savu uzvedību kā pienākumu



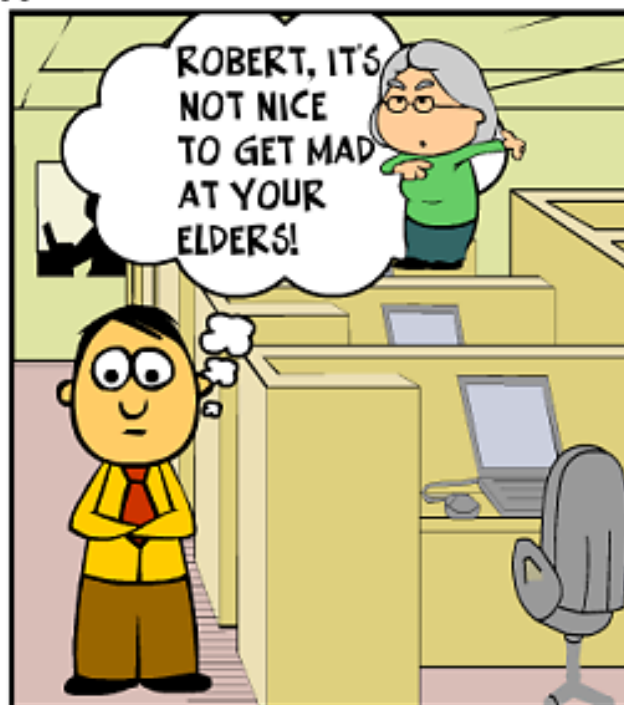
Pārnese (1)

- Emocijas tiek attiecinātas uz personu/objektu, kuram nav nekāda sakara ar emociju iemeslu

Pārnese (2)

DEFENSE MECHANISM 2 - BY MBRITT

WWW.TOONDOO.COM



Reakcijas formēšana (1)

- Pārmērīga reakcija uz noteiktām jūtām, kas izpaužas kā uzvedība pilnīgi pretēji

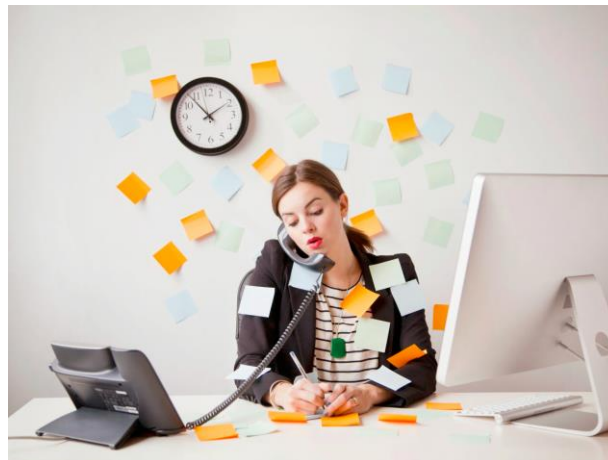
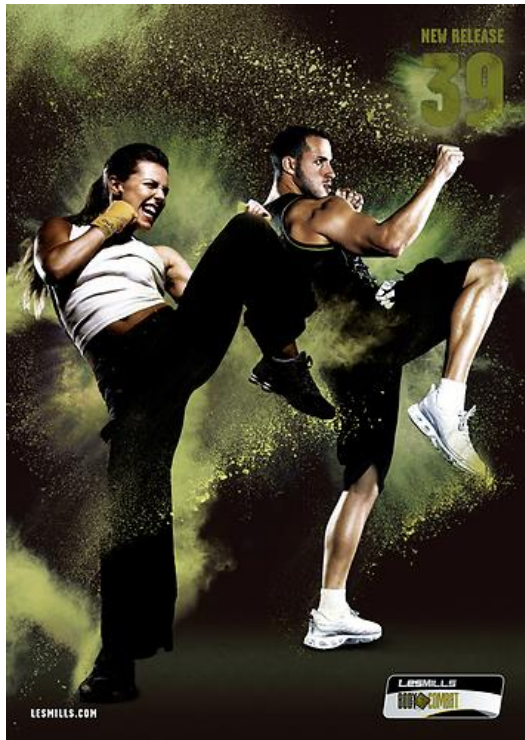
Reakcijas formēšana (2)



Sublimācija (1)

- Nepieņemamo dziņu/vēlmu pārvēršana sociāli pieņemamā darbībā

Sublimācija (2)



Tests

- **Esmu dusmīgs uz savu tēvu.**
- Man nav ko teikt savam tēvam.
- Es zinu, ka mans tēvs ienīst mani.
- Es ienīstu tēva suni.
- Mani neapmierina mana tēva šampūnu izvēle.
- Es nezinu, kāpēc esmu tik ļoti noguris.
- Es uzvarēšu savu tēvu futbolā.

Paldies par uzmanību!

Dr. Artūrs Miksons
arturs.miksons@rsu.lv