

چگونه با استرس ها کنار می آییم؟

مکانیسم‌های دفاعی روانی باعث کنار زدن افکار متناقض از حیطه آگاهی می‌شوند. در واقع، استفاده از این مکانیسم‌های دفاعی، نشانه نوعی سازگاری است که افراد برای جلوگیری از کاهش احترام به خود و رویارویی با اضطراب از آنها استفاده می‌کنند.



مکانیسم‌های دفاعی روانی باعث کنار زدن افکار متناقض از حیطه آگاهی می‌شوند. در واقع، استفاده از این مکانیسم‌های دفاعی، نشانه نوعی سازگاری است که افراد برای جلوگیری از کاهش احترام به خود و رویارویی با اضطراب از آنها استفاده می‌کنند.

اگر تعداد زیادی میکروب وارد بدن ما شود، تب می‌کنیم. تب، یک مکانیسم جسمی خودکار دفاعی بدن است که باعث کشته شدن تعداد زیادی از میکروب‌ها می‌شود و به این ترتیب تا حدود زیادی از ما در برابر بیماری محافظت می‌کند.

اما آیا بدن ما مکانیسم دفاعی خاصی در برابر انواع استرس‌های روحی و روانی نیز دارد؟

همه ما در معرض انواع فشارهای روانی، اضطراب‌ها و هیجان‌ها قرار داریم. بر خلاف آنچه تصور می‌کنیم، منابع این فشارها، اضطراب‌ها و هیجان‌ها، همیشه شرایط بیرونی نیستند و در بسیاری از موارد آنها از درون خودمان ریشه می‌گیرند.

جالب است بدانیم بدن ما به یک سیستم دفاعی روانی درست مشابه سیستم دفاعی جسمانی مجهز است. این سیستم شامل برخی مکانیسم‌های دفاعی روانی و شیوه‌هایی است که افراد به شکلی ناخودآگاه (یعنی بدون اینکه خودشان متوجه باشند) در برابر رویدادهای اضطراب آور زندگی به‌کار می‌گیرند تا از خود در برابر آسیب‌های روانی ناشی از این اضطراب‌ها محافظت کنند و دید خوبی را که به خود دارند (احترام به خود)، حفظ نمایند.

مکانیسم‌های دفاعی روانی باعث کنار زدن افکار متناقض از حیطه آگاهی می‌شوند. در واقع، استفاده از این مکانیسم‌های دفاعی، نشانه نوعی سازگاری است که افراد برای جلوگیری از کاهش احترام به خود و رویارویی با اضطراب از آنها استفاده می‌کنند.

مکانیسم‌های دفاعی روانی، شکلی از رفتار بهنجار هستند، مشروط بر اینکه در کاربرد آنها زیاده‌روی نشود، زیرا زیاده‌روی و تکرار مداوم آنها باعث می‌شود به عادت تبدیل شوند

افراد با به‌کار بردن مکانیسم‌های دفاعی، مسایل و مشکلات خود را حل نمی‌کنند، بلکه فقط به تحریف آنها و در واقع تحریف واقعیت می‌پردازند.

می‌توان گفت همه ما انسان‌ها گاهی واقعا به کناره‌گیری موقت از واقعیت نیاز داریم تا به این ترتیب از خود در برابر آسیب حاصل از واقعیت‌های دردناکی که در زندگی همه ما وجود دارند، محافظت کنیم. مشکل، زیاده‌روی در به‌کارگیری این مکانیسم‌هاست که منجر به کناره‌گیری دائم از واقعیت یا ابتلا به بیماری روانی می‌شود.

مکانیسم‌های دفاعی را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد:

دسته اول آنهایی هستند که باعث ایجاد سازگاری و سلامت روانی در فرد می‌شوند.

دسته دوم، مکانیسم‌هایی هستند که در درازمدت اختلالات خفیف روانی ایجاد می‌کنند و به‌کارگیری آنها به شکل مداوم و طولانی، گاهی به اختلالات شدید روانی یا روان‌پریشی می‌انجامد.

برای روشن‌تر شدن موضوع، با زبانی ساده به بررسی دو نمونه از این مکانیسم‌ها که بیشتر از سایر مکانیسم‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند، می‌پردازیم:

1- سرکوبی

سرکوبی یا واپس‌رانی، اصلی‌ترین مکانیسم دفاعی است. سرکوبی به معنی جلوگیری از ورود افکار، خاطرات، آرزوها، امیال و تجربه‌های بسیار دردناک، ناخوشایند، شرم‌آور یا ناپسند به ضمیر خودآگاه است. در این مکانیسم، خاطره‌های استرس‌زا به شکلی ارادی به ضمیر ناخودآگاه رانده می‌شوند، مثلاً فردی که در دوران کودکی یک تصادف رانندگی بد داشته است و سعی کرده است خاطره آن را فراموش کند.

البته درست است که در این مکانیسم دفاعی، شخص وقایع اضطراب‌آور را به ضمیر ناخودآگاه خود پس می‌زند و در واقع آن را از آگاهی خود خارج می‌کند، اما موضوع‌های سرکوب‌شده هرگز از بین نمی‌روند و به‌صورت غیرمستقیم بر رفتار شخصی تأثیر می‌گذارند، مثلاً در رویاها و کابوس‌های شبانه دیده می‌شوند.

گاهی مکانیسم سرکوبی، انرژی روانی زیادی را از فرد می‌گیرد و هرچه موضوعات سرکوب‌شده بیشتر باشد، تأثیر منفی و مخرب در سلامت روانی فرد بیشتر خواهد بود، به طوری که انباشته شدن موضوعات سرکوب‌شده در ضمیر ناخودآگاه، سرانجام می‌تواند باعث بروز انواع اختلالات روانی خفیف یا شدید شود.

2- فرافکنی

در این مکانیسم دفاعی، فرد افکار و تمایل‌های غیرقابل قبول خود را به دیگران نسبت می‌دهد و حتی دیگران را مسوول اشتباه‌ها و ناکامی‌های خود می‌داند و بر این مبنا آنها را سرزنش می‌کند، مثلاً فردی کم‌سواد، پدر یا مادر خود را مقصر درس نخواندنش می‌داند.

نکته بسیار مهمی که باید مورد توجه قرار گیرد، این است که تشخیص اینکه فردی از مکانیسم دفاعی خاصی استفاده می‌کند یا نه، فقط از عهده متخصصان علوم رفتاری مانند روان‌شناسان بالینی و روان‌پزشکان برمی‌آید و نمی‌توان رفتارهای دیگران را به آسانی تفسیر کرد و به آنها برچسب زد که از فلان مکانیسم دفاعی استفاده کرده است یا نه.