

*Мельникова М.В.,
студентка
3 курс, инженерно-технологический факультет*

Елабужский институт КФУ

Россия, РТ, г. Елабуга

Пакина А.В.,

студентка

3 курс, инженерно-технологический факультет

Елабужский институт КФУ

Россия, РТ, г. Елабуга

КОМПЛЕКСЫ И МЕТОДЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

***Аннотация:** У каждого человека имеются свои комплексы, которые имеют психологический характер. В данной статье рассматриваются типы комплексов, их виды и методы борьбы с ними.*

***Ключевые слова:** комплексы, человек, личность, особенности, характеристика.*

***Annotation:** each person has their own complexes; human complexes have a psychological character. This article discusses the types of complexes, their types and ways to combat them.*

***Keywords:** complexes, person, personality, features, characteristic.*

У большинства людей есть свои недостатки. Кто-то относится к ним спокойно, а кто-то пытается их не признавать, худшим является признание своего несовершенства. Постепенно такая ситуация ухудшается и появляются комплексы. Психологи квалифицируют их как некое отклонение от нормы, в меньшей или в большей степени. В последнем случае больному может даже потребоваться тяжелое лечение. Комплексы проявляются по-разному. Порой комплексы могут быть не видны, а в дальнейшем изливаться в нервные срывы,

психические расстройства и приступы злости. Поэтому они ухудшают жизнь человека.

Очень часто комплекс характеризует «болезненное место» человека, наличие этого синдрома может вызвать у этой личности уход в себя, либо злость.

Комплексы — это субъективное и искаженное мнение о самом себе, в результате которого человек переживает глубокий эмоциональный стресс. Вследствие возникновения такой ошибочной мысли, значительно ухудшается качество жизни.

Комплексы – это приобретенные с детства, или же во взрослой жизни различные проблемы, страхи, которые мешают и оказывают воздействия на человека. Главной составляющей у комплексов выступает страх, который когда-то давно появился и плохо влияет на личность. Из-за него взрослые люди иногда бессознательно опасаются противоположного пола, начальства, публичных выступлений, начинаний и изменений в своей жизни. Тот, кто бессознательно ощущает свою уязвимость, слабость, неполноценность, подвержен стрессу и страхам.

Типы комплексов:

1. Физические комплексы. Это комплексы внешнего характера. Кто-то воспринимает себя хуже из-за строения своего тела. Самым частым случаем является излишний вес. Эта проблема очень сложна в коррекции. Параметры человеческой фигуры индивидуальны, но большинство людей не идеальны и имеют свои особенности строения тела. Преимуществом этого комплекса является то, что его можно решить радикальными способами.
2. Психологические комплексы человека. К такому комплексу можно отнести, комплекс неполноценности. Люди, у которых имеется этот комплекс, сами себя уничтожают изнутри своими мыслями. Такой комплекс выражается в следующем, боязнь себя, в неуверенности перед каким-либо действием, в проявления агрессии. Человек полностью погружается в свои проблемы и не может их решить, а также не способен мыслить объективно. Чувство собственной никчемности сопровождает его повсюду, за какое бы дело не

приходилось браться. Данный тип комплекса встречается у многих и чаще всего, человек не может им управлять. Чувство собственной неполноценности не позволяет занять ту должность, которая действительно соответствует уровню знаний и уровню способностей. В результате начинает страдать мотивация, пропадает желание что-либо делать.

Виды комплексов:

1. Положительный. Это тот вид комплекса, при котором человек сам начинает решать свою психологическую проблему, не прибегая к помощи психолога. Поэтому данный комплекс приносит больше пользу, чем вред.
2. Отрицательный. Во многих случаях этот комплекс идет во вред, чем в пользу. Люди у которых имеется такой вид комплекса плохо себя чувствуют в окружение своих близких и в обществе. Они сами придумывают себе проблемы и не могут в дальнейшем решить их. Также данная проблема препятствует для работы и своей личной жизни. Для лечения и избавления от этих комплексов нужно обращаться за помощью к психологу.

Способы борьбы с комплексами:

1. Поиск преимуществ. Каждая личность индивидуальна и имеет свои преимущества и характер. Поэтому в борьбе с комплексами нужно заняться поиском своих преимуществ. Достаточно выяснить что приносит удовольствие и пользу человеку, это может быть увлечение спортом, написание стихов, рисование, пение или что-то подобное. Не важно, что человек делает и чем занимается, главное то, что он отвлекается от мыслей своих недостатков. Часто на этом этапе начинают исчезать проблемы.
2. Прекращение подражания. Не плохо иметь кумира или восхищаться талантами другого человека, но желательно делать это в меру. Нужно прекращать сравнивать себя с талантами чужого человека, так как в конечном итоге может найтись кто-то лучше. Поэтому данные поступки не стоит делать с самого начала поскольку они могут привести к психологическим расстройствам.
3. Психологическая помощь: групповой метод. Согласно такому методу, людей собирают в одном помещении, вместе принимают и решают проблемы

определенного из них. Они по одному говорят о своем страхе и просят решить их проблему. Преимуществом является тот факт, что люди сами говорят о своих страхах и проблемах. Этот метод помогает не только решить высказанное, но и осилить обыкновенную трусость в социуме.

4. Гештальттерапия — психологическое назначение, интересующееся человеческими эмоциями и их выражением, его творческим приспособлением в обществе. Признавая свои чувства и ощущения, принимая их, и спонтанно выражая, человек обеспечивает себе полноценное существование без нервного срыва.
5. Поиск гармонии. Примирение с внутренним я, нужно прислушиваться к себе, перестать сомневаться в своих действиях, откинуть все свои страхи в сторону и не думать о них. В такой ситуации может помочь медитация или занятие йогой.

Борьба с комплексами не такое сложное дело, как может показаться на первый взгляд. Главное осознать себя и окружающий нас мир таким, каким является на самом деле, перестать думать о своих страхах и начать меняться для самого себя.

Список использованной литературы:

1. Ангелов А. Комплексы. – М.: Делюкс, 2015. – 180 с.
2. Комплексы человека: [Электронный ресурс]. URL: <https://tutknow.ru/psihologia/9133-kakie-byvayut-kompleksy-cheloveka.html>
3. Основные комплексы человека: [Электронный ресурс]. URL: <https://psyhoterapy.info/krisis/osnovnye-kompleksy-cheloveka.html>
4. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. - М.: Аспект Пресс, 2011. – 159 с