

Strategie indywidualne w radzeniu sobie ze stresem

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 23, październik 2011 00:00

Rafał Rudka

Odśłony: 9291

Sposoby radzenia sobie ze stresem obejmują różne tzw. style – utrwalone sposoby zachowania, działania standardowe. Są one indywidualne, uczymy się ich w trakcie rozwoju, wychowania i kształcenia, a także obserwując innych.

Sposoby radzenia sobie ze stresem R. Lazarus podzielił na dwie grupy:

- zorientowane na problem (rozwiązanie)
- zorientowane na emocje (uspokojenie)

Pierwotnie zakładano, że pierwszy styl jest bardziej skuteczny, ale okazało się, że czasem lepsze rozwiązanie problemu uzyskiwano po uspokojeniu emocji. Nieefektywne wydaje się tylko nawykowe unikanie rozwiązywania problemów i zafałszowywanie rzeczywistości na zasadzie tzw. "myślenia życzeniowego".

Przykłady strategii radzenia sobie ze stresem

- Aktywność („Po prostu działam, robię krok po kroku”)
- Planowanie („Sporządzam plan konkretnego działania”)
- Koncentracja na problemie („Odkładam na bok inne sprawy”)
- Powstrzymanie się od działania („Czekam na odpowiedni moment”)
- Poszukiwanie wsparcia informacyjnego („Rozmawiam z kimś, aby dowiedzieć się czegoś więcej o danej sytuacji”)
- Wsparcie emocjonalne („Opowiadam komuś, jak się czuję”)
- Pozytywne przewartościowanie i rozwój („Wyciągam wnioski z tego doświadczenia i zmieniam się na lepsze”)
- Akceptacja („Przyjmuję to, co jest”)
- Zwrot ku religii („Modłę się i pokładam ufność w Bogu”)
- Rozładowanie emocji („Daję upust swoim emocjom”)
- Zaprzeczanie („Zachowuję się tak, jakby to się nie zdarzyło naprawdę”)
- Ograniczenie zaangażowania („Przestaje mi na tym zależeć i daję sobie spokój”)
- Oderwanie się od myślenia o problemie („Przenoszę się w marzeniach w inne miejsca”)

Pamiętaj!

Nie ma działań, które przynoszą oczekiwane skutki zawsze i w każdych warunkach. Zaskoczenie i konieczność działania w różnych warunkach to przecież istota życia.

Rozpatrywanie skuteczności danej strategii zawsze powinno odbywać się z uwzględnieniem kontekstu sytuacyjnego.

Ludzie w sytuacji naprawdę dla siebie trudnej zachowują się zgodnie z własnym doświadczeniem i systemem wartości. Jest to dla nich skuteczniejsze niż dostosowywanie się do sytuacji lub eksperymentowanie z nowymi sposobami działania. W sytuacji kryzysowej nie należy podejmować poważnych decyzji (np. rzucać pracy i wyjeżdżać do innego miasta, gdy rozpadło nam się małżeństwo – lepiej najpierw poradzić sobie z jednym stresem, zamiast go kumulować).

Dobrze jest mieć możliwość wyboru spośród różnych strategii zachowania (np. wsparcie i / lub

Strategie indywidualne w radzeniu sobie ze stresem

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 23, październik 2011 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 9291

samodzielne planowanie i działanie). Elastyczność i większa rozpiętość zachowań, a także szersza sieć ważnych i dobrych relacji społecznych pomagają w zmaganiu się ze stresem.

Wielu naukowców podkreśla pozytywną rolę wiary w zachowaniu zdrowia psychicznego (bez względu na religię i wyznanie); wartości i praktyki religijne (modlitwa, kontemplacja, medytacja) są jednymi z najczęściej wymienianych strategii, do których ludzie uciekają się w sytuacjach naprawdę dla nich trudnych.

Źródło: A. Deląg, Radzenie sobie ze stresem