

Как повысить стрессоустойчивость?

1 Активный подход. Вместо игнорирования проблемы разбейте ее на мелкие задачи и решайте пошагово.

2 Эмоциональная регуляция. Используйте медитацию, дыхательные практики или дневник для снижения накала эмоций.

3 Рефрейминг. Попробуйте переоценить стрессовую ситуацию найдя в ней новые возможности или опыт.

4 Социальные связи. Не бойтесь обращаться за помощью к друзьям, коллегам или психологу.



Сектор социально-педагогической и психологической работы

✉ spps@bsmu.by

☎ +375-17-369-12-70

📍 г.Минск, проспект
Дзержинского
83/6 (общежитие №5)
каб. 109,110,113



УО “Белорусский государственный
медицинский университет”

Стрессоустойчивость и копинг - стратегии

“

*Справляясь с
трудностями, мы
приобретаем жизненный
опыт*

Педагог-психолог Сёмуха Е.О.

Копинг-стратегии (копинги) — это способы адаптироваться к стрессовой ситуации, иными словами, это реакция на стресс, выраженная через мысли, чувства и действия.

Выделяют следующие типы копинг-стратегии: (по Р.Лазарусу и С.Фолкман):

1. Проблемно-ориентированные (активные): включает в себя активные действия, направленные на изменение ситуации или поиск решений, самоконтроль, поиск социальной поддержки.
2. Эмоционально-ориентированные (эмоциональные): человек работает с собственными чувствами и эмоциями, чтобы снизить уровень тревоги и стресса.
3. Избегающие (дисфункциональные): дистанцирование, отрицание, уход от решения, перенос ответственности на других людей.

Осознанное использование копинг-стратегий позволяет адаптироваться к стрессу и становится сильнее под натиском жизненных обстоятельств, а не мучительно и болезненно переживать трудности.

Совладавая с негативными эмоциями и изменяя ситуацию при столкновении с трудностями в жизни, можно обеспечить себе большую вероятность достижения успеха в деятельности.

Зная, какие паттерны поведения свойственны нам при стрессе, мы можем сознательно и методично пробовать менять свое поведение в поисках оптимального варианта.

Активные копинг-стратегии предусматривают уделение времени занятиям, способствующим оздоровлению эмоций и разрешению проблемных ситуаций. Делается это не для отвлечения от реальности, а, напротив, чтобы встретиться лицом к лицу с эмоциями и принять их.

Здоровые стратегии преодоления стресса:

- уход за собой, прогулки на природе, наслаждение искусством;
- хобби;
- физическая нагрузка, спорт и йога;
- уборка дома, наведение чистоты и уюта;
- практики осознанности: перечисление того, за что чувствуете благодарность; медитации и занятия духовными практиками; ведение дневника настроения и эмоций;
- техники расслабления.

Нездоровые стратегии преодоления стресса, которые стоит избегать:

- употребление алкоголя, наркотиков, курение.
- переедание, нарушение пищевого поведения.
- излишне продолжительный сон.
- излишние траты и неумный шоппинг.
- перекладывание проблем на других и чрезмерное выплескивание эмоций на окружающих
- избегание и бегство от эмоций.

