

# КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ

**Первая стратегия** – это **конфронтация, или противостояние ситуации**: агрессивная установка человека по отношению к тяжелым жизненным обстоятельствам, когда такие ситуации воспринимаются им как враждебная сила, которую надо победить и/или уничтожить.

**Вторая стратегия** – **дистанцирование от проблемы или же откладывание ее решения**. Человек пытается посмотреть на проблему словно бы из-за стекла, и это здорово помогает, например, в ситуации общения с так называемым **«психологическим вампиром»**. Поскольку если его не воспринимать как реальный объект и не реагировать остро, мы лишаем его тем самым энергетической подпитки и сводим на нет его усилия – то есть выигрываем бой. *Однако* если такую стратегию применять неграмотно, например – избрать ее в качестве реакции в случае обнаружения тяжелого заболевания у себя или же у близких, то дело может закончиться очень плохо.

**Третий вариант** – **стратегия самоконтроля**, то есть стремление регулировать свои чувства и действия. Это также палка о двух концах: как правило, она очень действенна и прекрасно выручает при форс-мажорах вроде стихийных бедствий, техногенных катастроф и нападений террористов (в таких условиях наибольшие шансы на выживание имеет тот, у кого ясная голова и трезвые мысли), а также в ссорах при условии равенства сторон по силе. Однако гораздо менее эффективна в ситуации, когда противник блефует и его следует просто напугать демонстрацией силы.

**Четвертая стратегия** – **поиск социальной поддержки**, обращение за помощью к другим людям. Это бывает очень нужно и действительно в ситуации острого горя, поскольку наедине с несчастьем может оставаться далеко не каждый.

**Пятый вариант** – стратегия принятия ответственности. Это, напротив – путь сильных и зрелых людей, и подразумевает он признание собственных ошибок и их анализ с целью не допустить повторения. Опасность данной стратегии лишь в одном: многое в этом мире нам неподвластно: и стихийные бедствия, и внезапные болезни близких – все это вне границ нашего контроля и нести тяжкий груз ответственности буквально за что угодно, происходящее в этой жизни – прямой путь в невроз.

**Еще один способ отреагировать** – стратегия планового решения проблемы: то есть выработка плана спасения и четкое следование ему. Плюсы данного способа очевидны, особенно в случае надвигающейся опасности, минусы же – те самые, что и у предыдущего варианта – когда ситуация находится вне пределов нашей возможности ее контролировать, этот способ не работает.

**Седьмая стратегия** – это позитивная переоценка происходящего. Любое событие, даже самое негативное, можно переоценить в положительном ключе, увидеть в нем некий смысл и позитивный момент.

Итак, вариантов «совладания со стрессом» – масса. Что же касается лучшего способа – то вслед за классиками могу лишь сказать, что спасение утопающих – дело рук самих утопающих: ведь только нам самим решать, как наилучшим образом помочь себе. А если с решениями сложно, всегда можно обратиться за помощью к психологам (однако воплощать решения в жизнь – вам и только вам).

**Итак, дорогу осилит идущий. Удачи в пути!**