

Твій звичний спосіб впоратися зі стресом допомагає чи тільки створює нові проблеми? 🤔

У каруселі розповідаємо, як працюють наші копінг-стратегії, які з них насправді є некорисними, та що робити.

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

З головою в роботу чи під ковдру?

Знаєш свої копінг-стратегії?



У кожного з нас є свій «автопілот»
на випадок, коли все йде не за планом:
хтось кидається з головою в роботу,
а хтось просто вмикає серіал і вдає,
що цього дня не було.



Так працюють копінг-стратегії —

твій звичний спосіб адаптуватися
до стресу й знизити емоційну напругу.

Копінги бувають різні,

але загалом направлені на **зміну ситуації** — коли ти реально можеш вплинути на обставини:

- переглянути навантаження в особистих та робочих справах
- розбити велику проблему на зрозумілі кроки для вирішення
- попросити про конкретну допомогу в колег, друзів чи фахівця



Копінги бувають різні,

але загалом направлені на **врегулювання емоцій** — коли обставини поза твоїм контролем і змінити їх неможливо, але ти можеш:

- усвідомити факт
- розділити переживання з тими, хто зрозуміє
- знайти користь або побачити новий досвід у складній ситуації
- зняти напругу: через спорт, гумор чи можливість просто виплакати



Усі копінгові стратегії розділяють на адаптивні й неадаптивні 📌



Адаптивна:

записувати емоції у щоденник
чи у смартфон



Неадаптивна:

зриватися на інших людей,
кричати на них та ображати їх



Адаптивна:

зробити дихальну вправу
або техніку м'язової релаксації



Неадаптивна:

заїдат стрес або втікати від
реальності за допомогою ігор,
куріння, алкоголю чи шопінгу



Адаптивна:

шукати підтримки у близьких чи
за потреби звернутися до фахівців



Неадаптивна:

на тривалий час ізолювати себе
від будь-яких контактів з людьми



Адаптивна:

поговорити з друзями про стресову
ситуацію, піти кудись разом чи
зайнятися тим, що любиш (хобі)



Неадаптивна:

тиснути на себе, переконувати,
що все ок, змушувати себе
«почуватися» краще

Якщо впізнаєш у себе «некорисну» поведінку у відповідь на стрес, спробуй:

- **враховувати власні особливості.** Наприклад, деяким людям легше діяти через чіткий план і спілкування. А деяким спочатку потрібно знизити рівень напруги, а вже потім шукати рішення
- **підібрати різні способи впоратися** — один і той самий метод не спрацює в усіх випадках
- **не чекати, поки стрес застане зненацька.** Подумай про альтернативні варіанти впоратися зі стресом заздалегідь — підготуй план дій ще до того, як рівень напруги стане завеликим