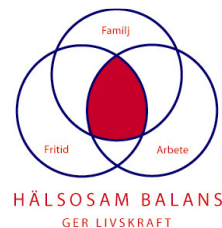


# Copingstrategier



## Copingstrategier

**Enligt Lazarus och Folkman 1984 finns det fyra copingstrategier för att hantera (bemästra) stressfulla situationer.**

### **Problemfokuserad coping - Strategier som direkt försöker lösa eller minimera den stressfyllda situationen.**

Systematisk problemlösning // Skapa en handlingsplan och sedan följa den.  
Agera kraftfull // Stå för egna åsikter och respektera andras.  
Söka aktivt socialt stöd // Söka hjälp eller stöd från personer som aktivt kan bidra till att stressen minskar.

### **Emotionsfokuserad coping - Strategier för att minimera fysiska och mentala effekter av stressen.**

Avslappning // Öva sig att använda avslappningstekniker.  
Motion // Fysiskt aktivera sig för genom detta minska stressens negativa effekter.  
Be en bön till högre makt // Söka spirituellt stöd och tröst hos högre makt.

### **Omdefinierande coping - Strategier som förändrar upplevelsen av problemet.**

Kognitiv omstrukturering förändra negativa tankar eller minskar optimala men automatiska reaktionsmönster.  
Stärka självförtroendet. // Hitta vägar som öka tilltron till att situationen är hanterbar och går att bemästra.

### **Undvikande copingstrategier - Strategier som verkar distraherande.**

Ignorerande Vägrar att tänka på problem eller låtsas som om det ens inte existerar.  
Flyktbeteende. Strategier som innebär att annat ockuperar tankarna, som överdriven mat konsumtion, rökning, sprit eller andra droger.