

ZVLÁDÁNÍ STRESU

COPINGOVÉ STRATEGIE



Kompenzační strategie (coping) jsou veškeré činnosti, které zdravým způsobem uvolňují napětí a stres při (nebo po) zvládnání náročné situace.

- sport
- úklid
- čtení
- masáž
- rozhovor s milým člověkem
- další uklidňující věci



- přehodnocení situace
Čím nebo kým se mohu inspirovat v dané chvíli?
Co vnímám dobrého?

- vlastní odpovědnost
Na co mám vliv, co můžu změnit a co ne?



- kontrola vlastní reakce
Dýchám zklidňujícím dechem, soustředím pozornost na 1 věc, atd.

- pozitivní sebeinstrukce
Danou situaci spoluvytvářím a mohu ji proměňovat. Dělán postupné, malé kroky. atd



Poselství:

Šťěstí je stav mysli.
Šťastným tě nemohou udělat druzí.
Záleží jen na tobě,
jestli budeš šťastný
nebo ne.

