

HVILKE COPING STRATEGIER ANVENDER DU, NÅR DET BRÆNDER PÅ?



... REDUCER STRESSEN VED AT BLIVE MERE BEVIDST OM DINE COPING STRATEGIER

Coping handler om, hvordan vi håndterer hverdagens skifte mellem ebbe og flod ved at trække på en række forskellige strategier, og involverer dermed også vores mentale- og adfærdsmæssige reaktioner. De vurderinger, som vi foretager, når vi mødes af krav og udfordringer har stor betydning for hvilke coping strategier, vi anvender.

Coping strategier kan overordnet set grupperes i to kategorier: *Problemfokuseret coping* og *emotionel fokuseret coping*.

Problemfokuseret coping er en aktiv strategi, som vi anvender med henblik på at gøre noget ved problemet og dermed tage kontrol over stress belastningen - eksempelvis ved at finde en konstruktiv løsning, forsøge at påvirke omgivelserne eller ændre vores egen adfærd. Tids- og aktionsplaner og brug af social støtte er typiske eksempler på problemfokuseret coping.

Derimod handler emotionel fokuseret coping om at reducere de psykologiske og følelsesmæssige spændinger af den oplevede stressbelastning ved at anvende forskellige strategier som positiv vurdering, trusselminimering eller negativ vurdering. Fælles for den emotionelle coping er, at strategierne er rettet mod at mildne symptomerne af stress belastningen fremfor at gøre noget aktivt ved den oplevede stressfaktor.

Når vi anvender positiv vurdering, er formålet at minimere oplevelsen af stressbelastningen, hvilket typisk indebærer, at vi vægter de positive aspekter og anvender et optimistisk tankesæt, eksempelvis ved, at vi fortæller os selv, at det nok skal lykkes, eller ser på hvilke muligheder, som det kan medføre for os, når udfordringen er løst.

Vi kan også vælge at distancere os fra belastningen ved at anvende trusselsminimering som coping strategi, og dermed kan vi undgå at tage stilling til situationen ved enten at slå den væk fra vores bevidsthed eller bruge humor til at fjerne alvoren og angsten. Trusselsminimering kan være hensigtsmæssig i de situationer, hvor vi rent faktisk ikke kan gøre noget aktivt for at fjerne belastningen.

Lader vi os gå på af problemet og let kommer til at hænge fast i det negative i situationen med fokus på pessimisme, bekymring og selvbebrejdelse, så er der tale om negativ vurdering. Det negative eller pessimistiske tankesæt kan let komme til at blokere vores udsyn og dermed give os et urealistisk billede af stress belastningen. Hvor de øvrige coping strategier, *problemfokuseret coping*, *positiv vurdering* og *trusselsminimering*, kan være hensigtsmæssige og effektive alt efter situation, krav og muligheder, så er derimod anvendelsen af negativ vurdering ikke stress reducerende, da den fastholder os i belastningstilstanden.

Der findes ikke én universel rigtig coping strategi, som er mere fordelagtig at anvende i forhold til de øvrige strategier, da det afhænger af forskellige faktorer såsom belastningens art, varigheden og personens vurdering af krav og muligheder. Vi vil da også typisk trække på flere coping strategier, men når det er sagt, så har vi ofte en tendens til en foretrukken strategi, som vi anvender mere end de øvrige.

Vores valg af coping strategier er i høj grad påvirket af træk i vores personlighed, og især af vores emotionelle reaktioner såsom tendensen til pessimisme og bekymring samt af *self-efficacy*, som refererer til vores tro på, at vi positivt kan påvirke vores omgivelser og dermed også stress belastningen.

Dagligt mødes vi af små som store krav, af udfordringer og af belastninger. Nogle håndteres på rygraden, andre kræver mere energi af os, og endnu andre måske en kraftanstrengelse.

Summa summarum er, at vi anvender forskellige coping strategier som en del af vores adfærd, men da meget af vores adfærd foregår på det ubevidste plan, kræver en adfærdsændring også, at vi med selvindsigt bliver mere opmærksomme på, hvordan vi vurderer og håndterer krav/udfordringer, hvis vi skal lære at reducere stress oplevelsen.

NORBYE arbejder sammen med virksomheder omkring styrkelse af mental velvære og robusthed i forbindelse med forebyggelse af stress. Tilbyder effektiv stressforebyggelse med primære, sekundære og tertiære indsatser rettet mod individ, team og overordnet organisatorisk niveau. Ring eller skriv og hør nærmere om, hvordan I som virksomhed kan være med til at udvikle og styrke jeres organisation.

Denne artikel er skrevet af

Marianne Norbye

NORBYE | Telefon: 6053 7060 | mail@norbye.dk | www.norbye.dk