

Памятка по замене стратегий

- > **Шаг 1. Анализ стрессора**
Что мы можем сделать со стрессором: изменить, адаптироваться, принять?
- > **Шаг 2. Выбор стратегии:**
 - Если на ситуацию можно влиять, то эффективнее всего активные стратегии, ориентированные на решение проблемы.
 - Если на ситуацию нельзя повлиять, то подойдут стратегии, ориентированные на мышление и частично — на эмоции.
 - Если на ситуацию можно влиять частично, то подойдут стратегии, ориентированные на других и на эмоции.
- > **Шаг 3. Выбор запасных вариантов**
Подберите несколько стратегий для решения ситуации.
- > **Шаг 4. Анализируйте результативность**
Самостоятельно регулярно оценивайте полезность стратегии. Задайте себе вопросы:
 - Какую стратегию вы использовали?
 - Стала ли ситуация лучше?
 - Что вы можете попробовать еще?



Неэффективные стратегии

Избегание: поведенческое и когнитивное
Отстранение и цинизм
Отрицание и обесценивание
Капитуляция или выученная беспомощность
Самоутешение
Гиперконтроль



Эффективные стратегии

Решения:

Планирование
Конфронтация
Принятие ответственности

Мышление:

Принятие
Положительная переоценка
Переключение внимания

Эмоции:

Самосострадание
Юмор
Развлечения, удовольствия
Физическая активность
Практики релаксации
Выражение эмоций

Другие люди:

Поддержка
Делегирование
Принадлежность