

## Megküzdési stratégiák – ízelítő az elméletből

összeállította: Illésné Kun Hajnalka

Megküzdés alatt azokat a tudatos erőfeszítéseket értjük, amelyek segítenek nekünk legyőzni a külső vagy belső kihívásokat, veszélyeket és az ezekkel járó stresszt, az élet átlagos és mindennapi kihívásaira is alkalmazhatjuk őket.

**Emiatt a megküzdés olyan alapvető boldogságfokozó stratégia, amelyben benne rejlik a boldogabbá válás lehetősége: amiként viselkedünk, és ahogyan gondolkodunk, az nagymértékben összefügg azzal, hogy végül mennyire leszünk boldogok, függetlenül attól, hogy mi bánt bennünket, hogy milyen feszültségeket, sérelmeket és megpróbáltatásokat élünk át.**

Megkülönböztethetünk problémaközpontú megküzdést és érzelempontú megküzdést.

A **problémaközpontú megküzdés** során a helyzetre és a problémára összpontosítunk, és ezeket próbáljuk megváltoztatni és/vagy elkerülni, problémamegoldó stratégiák alkalmazásának segítségével. A változást előidéző problémamegoldó cselekvés vagy kifelé irányul, a problémás helyzetre, vagy befelé, önmagunk felé.

Az **érzelempontú megküzdés** során a stresszhelyzet okozta érzelmi reakciókat enyhítjük, és a negatív érzelmeinket kezeljük, azzal a céllal, hogy ne hatalmasodjanak el rajtunk ezek az érzések és gondolatok. Amikor a helyzet megváltoztatása nem lehetséges, a külső tényezőkre nincs ráhatásunk, akkor az érzelempontú megküzdésre érdemes koncentrálnunk.

A pszichológiai tanulmányok alapján a figyelem pozitív vagy semleges tárgyra, irányba való fordítása mindig könnyebb, mint a negatív tárgyról való elfordítása. Ez azt jelenti, hogy keresnünk kell egy olyan ingert, amire fókuszálhatunk, a belső negatív gondolataink mantrázása helyett.

Néhány stratégia, amelyek segítséget jelenthetnek az érzelempontú megküzdésben:

- **Viselkedéses stratégiák: a testmozgás mint problémaelterelés, érzelmi támasz keresése barátoknál, meditáció, relaxáció.**
- **Kognitív stratégiák: Gondolat-stop technika, a probléma időleges félretétele, a fenyegetettség csökkentése, a helyzet átkeretezése, a probléma és a hozzá kötődő érzések, gondolatok leírása vagy lerajzolása**

A megküzdés hatékonyságát többek között az önreflexió segíti elő. Ez arról szól, hogy észleljük azt, ami bennünk és körülöttünk történik. Ennek egyik útja az objektív megfigyelés: az események tényszerű megismerése és értékelése. Arra vonatkozó képesség, hogy azt vegyük észre a külvilágból, ami valóságos, és ne aszerint érzékeljük, ami a fantáziánkban létezik.

A másik útja a szubjektív megítélés: az események által kiváltott, bennünk lévő elképzelések, saját nézőpont mozgósítása. Ilyenkor a figyelmünket önmagunkra irányítjuk és megvizsgáljuk a történésekkel kapcsolatos gondolatainkat, érzéseinket és motivációinkat.