

Copingstrategieën vanuit ACT

Veelvoorkomende copingstrategieën:

Vluchtstrategieën	Vechtstrategieën
<p><u>Verstoppen/ontsnappen</u></p> <p>Voor mensen, plekken, situaties of activiteiten die aanleiding kunnen geven tot onaangename gevoelens of gedachten, verstop je je of je probeert eraan te ontsnappen.</p>	<p><u>Onderdrukken</u></p> <p>Ongewenste gedachten en gevoelens probeer je direct te onderdrukken. Je dwingt jezelf om niet aan ongewenste dingen te denken of je stopt je gevoelens zo diep mogelijk weg.</p>
<p><u>Afleiden</u></p> <p>Jezelf afleiden om van een 'gekwetst', pijnlijk gevoel af te geraken, vaak op een overdreven manier. Bvb: overdreven sporten, werken, shoppen, eten, muziek luisteren, uitgaan, vechten.</p>	<p><u>Argumenteren</u></p> <p>Je argumenteert met je eigen gedachten. Bvb: je krijgt de gedachte dat je een loser bent, dan ga je daar tegen in door jezelf te zeggen: "kijk eens wat je op vlak van je werk allemaal bereikt hebt!"</p> <p>Een andere manier is tegen de realiteit ingaan d.m.v. protesteren: "Dit klopt niet! Zo zou het niet moeten zijn"</p>
<p><u>Verdoven</u></p> <p>Pillen, drank en drugs gebruiken om bepaalde gevoelens niet meer te moeten voelen. Zelfverminking is hier ook een voorbeeld van.</p>	<p><u>De baas worden</u></p> <p>Je probeert je gedachten en gevoelens de baas te worden. Je zegt bvb. Dingen tegen jezelf als "Maak je niet druk! Een beetje positiever aub!" of je probeert jezelf om gelukkig te zijn ook al ben je dit niet.</p>
<p><u>Jezelf uitschelden</u></p> <p>Je scheldt jezelf uit om je te dwingen om je anders te voelen. Je roept dingen tegen jezelf als: "mislukking, idioot, doe niet zo zielig: je kunt dit best wel aan, waarom ben je zo'n lafaard."</p>	

De werkzaamheid van jouw copingstrategieën

Wat wil je weg? Gedachten, gevoelens, lichaamsgewaarwordingen, verlangens, ...	Wat heb je geprobeerd om dit weg te krijgen? Welke copingstrategieën (zie vorige pagina)?	Hoe heeft dit gewerkt? Op KT en LT? Heeft het neveneffecten, kosten op belangrijke levensdomeinen als relaties, werk, gezondheid?