

# Στρατηγικές αντιμετώπισης

Μετά από ένα αρνητικό γεγονός, χρειάζεται να χρησιμοποιήσουμε κάποιες στρατηγικές αντιμετώπισης των δυσάρεστων συναισθημάτων που μας κυριεύουν, για να ξαναβρούμε τον άξονα της ισορροπίας μας. Σε κάποιες περιπτώσεις, οι στρατηγικές που χρησιμοποιούμε δεν είναι ιδιαίτερα βοηθητικές. Στον πίνακα που ακολουθεί σημείωσε με ένα ✓ ποιες από τις στρατηγικές χρησιμοποίησες στο πιο πρόσφατο ψυχοθόρο γεγονός.

Γεγονός:

Θετικές	Αρνητικές
Τεχνικές χαλάρωσης <input type="checkbox"/>	Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ <input type="checkbox"/>
Χρόνος με τον εαυτό μου <input type="checkbox"/>	Εκδικητικές πράξεις <input type="checkbox"/>
Σωματική δραστηριότητα <input type="checkbox"/>	Υπερβολική γυμναστική <input type="checkbox"/>
Διάβασμα <input type="checkbox"/>	Αυτο-τραυματισμός <input type="checkbox"/>
Φίλοι <input type="checkbox"/>	Απομόνωση <input type="checkbox"/>
Χιούμορ <input type="checkbox"/>	Αγορές <input type="checkbox"/>
Hobbies <input type="checkbox"/>	Εργασιομανία <input type="checkbox"/>
Ύπνος <input type="checkbox"/>	Ξενύχτι <input type="checkbox"/>
Σωστή διατροφή <input type="checkbox"/>	Αφαγία-Υπερφαγία <input type="checkbox"/>
Άλλο: <input type="checkbox"/>	Άλλο: <input type="checkbox"/>

Ποια από τις παραπάνω στρατηγικές ήταν περισσότερο βοηθητική;

Ποια στρατηγική έφερε τα αντίθετα αποτελέσματα;