**COPING**

**Adaptieve copingstrategieën**

Sommige copingstrategieën zijn effectiever dan de andere. We zeggen ook wel dat er adaptieve en maladaptieve copingstrategieën zijn. Waarbij een adaptieve copingstrategie inhoudt dat die copingstrategie ook effectief is op lange termijn, terwijl een maladaptieve strategie op korte termijn wel verlichting kan geven, maar je op de lange termijn vaak in de problemen helpt.

Natuurlijk is dit niet altijd zo zwart-wit, het kan verschillen per persoon en per situatie. Maar als je merkt dat je gedurende je leven tegen problemen aan blijft lopen of als je het gevoel hebt dat je nog net iets effectiever met je omgeving om kunt gaan, dan kan het zeker geen kwaad om je eigen copingstrategieën eens onder de loep te nemen.

**Constructieve vs. destructieve Copingstrategieën**

Van sommige copingstrategieën is direct duidelijk dat ze destructief van aard zijn. Zoals bijvoorbeeld (verbale of fysieke) agressie tegen anderen, het beschadigen van jezelf of vluchten in verslavingen.

Van andere maladaptieve copingstrategieën is niet direct duidelijk dat ze slecht voor je zijn. Iemand die dingen bagatelliseert kan in eerste instantie juist mild en optimistisch overkomen. Bagatelliseren op zich is natuurlijk ook niet direct schadelijk, het probleem zit hem erin dat je door het gebruik van maladaptieve copingstrategieën **het probleem niet oplost.** Ook dingen als afleiding zoeken, je liefdesverdriet ‘wegdrinken’ of een keer boos worden op iemand hoeven helemaal niet negatief te zijn. Maar als je dat keer op keer blijft doen, zonder het probleem aan te pakken, dan ben je destructief bezig.

**Emotiegerichte coping vs. Probleemgerichte coping**

**Wat als jouw probleem niet op te lossen is?** Je kunt immers de tijd niet terugdraaien, geen gedachten lezen, geen miljoen euro op je bankrekening toveren, mensen niet dwingen om van je te houden en geen doden tot leven wekken. Sommige problemen zijn gewoon niet op te lossen, welke copingstrategie je ook gebruikt. Maar toch gaat je leven wel verder.

Je zult moeten dealen met je eigen emoties, je moet met de nieuwe situatie omgaan, communiceren met mensen die allemaal zo hun eigen issues hebben, een manier zien te vinden om er het beste van te maken, óók op lange termijn. Op zulke momenten is emotiegerichte coping van belang.

Uit onderzoek blijkt dat zowel probleemgerichte als emotiegerichte copingstrategieën effectief kunnen zijn om stress te verminderen. Hierdoor zijn beide belangrijk om de schadelijke gevolgen van stress,  zoals burn-out, depressie, hoofdpijn, hart- en vaatziekten etc. te voorkomen.

**Wat kun je er aan doen?**

Als je je ervan bewust bent welke copingstrategieën je toepast, dan ben je al een heel eind. Toch is het doorbreken van patronen vaak iets dat lastig is en veel tijd kan kosten.

Bedenk niet alleen op wat voor manier je níet meer wilt reageren, maar bedenk ook wat je nieuwe strategie wordt en hoe je dit het beste aan kunt pakken.

**Wat als je nooit stress ervaart?**

Iedereen komt in zijn of haar leven wel stressvolle en vervelende gebeurtenissen tegen, het hoeven niet per se heel grote gebeurtenissen te zijn. Bv een vriend die vervelend doet, een toets, verhuizing, persoonlijke problemen, afwijzing etc. Als jij nooit stress ervaart zou het kunnen dat jij al goede copingstrategieën hebt aangeleerd, maar het zou ook kunnen dat jij vermijdende coping gebruikt, waardoor je zelf je problemen niet door hebt. Of wellicht reageer je het onbewust op anderen af. Omdat veel van dit soort dingen onbewust gebeuren, kun je dit het beste onderzoeken door  eens iemand uit je omgeving te vragen hoe zij vinden dat jij op stress reageert. En probeer ook eerlijk naar je eigen gedrag te kijken, daar heb je zelf uiteindelijk het meeste aan.