

## **Problemfokuseret coping:**

Ændrer stressoren eller ens forhold til den gennem handling og/eller problemløsende aktiviteter.

- < Kæmpe (ødelægge, fjerne, svække truslen)
- < Flygte (fjerne sig fra truslen)
- < Søge alternativer til kamp/flugt (forhandling, argumenteren, kompromissøgning)
- < Forebygge fremtidig stress (forøge egen modstand eller mindske styrke af stressoren)

## **Emotionsfokuseret coping:**

Ændrer en selv gennem aktiviteter, der får en til at føle sig bedre, men ikke ændrer stressoren.

- < Somatisk fokuserede aktiviteter (tage piller, afslapning, biofeedback)
- < Kognitivt fokuserede aktiviteter (planlagte forstyrrelser, fantasier, tanker om en selv)
- < Ubevidste processer, som forstyrrer realiteten og måske resulterer i intrapsykisk stress

## Andre opdelinger af coping

Tilpasning (adaptiv) - manglende tilpasning

Aktiv coping (emneorienteret) - passiv coping  
(avoidance)

Adfærdsorienteret - kognitivt orienteret

Ruminerende - ikke ruminerende

## **Forsvarsmekanismer**

Nogle udvalgte eksempler

**Benægten (fornægtelse)**

**Projektion**

**Regression**

**Fiksering**

**Identifikation (evt. med aggressor)**

**Fortrængning**

**Reaktionsdannelse**

**Affektisolering (intellektualisering)**

**Forskydning**

**Omvendelse mod sig selv**

**Undoing**

**Sublimation**

## FORSVAR OG COPING

Nogle stikord

### FORSVARSMEKANISMER - NOGLE UDVALGTE EKSEMPLER

**Benægten (fornægtelse):** Benægte (ydre) fakta.

**Projektion:** Noget uacceptabelt for en selv (i en selv) tillægges andre.

**Regression:** Psykisk tilbagevenden til en tilstand med trygheds karakter.

**Identifikation:** En hjælpefunktion til vækst, man identificerer sig med rollemodeller, der ser ud til at kunne "klare den".

**Identifikation med agressor:** Forsøg på at minimere en trussel ved identifikation med det truende.

**Fortrængning:** Indre konflikts indhold og følelse holdes ude af bevidstheden.

**Reaktionsdannelse:** Overudvikling af karaktertræk, modsat et uacceptabelt.

**Affektisolation:** Fortrængning af følelser, men ikke tanker omkring noget smertefuldt.

**Forskydning:** Følelser overføres til noget andet/nogle andre.

**Omvendelse mod sig selv:** Aggressioner rettes mod en selv

**Undoing:** Det smertefulde forsøger gjort "godt igen"

**Sublimation:** Uacceptable impulser kanaliseres til acceptabelt udtryk

### COPING - NOGLE OPDELINGER

Tilpasning - manglende tilpasning

Aktiv coping (emneorienteret) - passiv coping (avoidance)

Adfældsorientering - kognitivt orientering

#### **Problemfokuseret coping:**

Ændrer stressoren eller ens forhold til den gennem handling og/eller problemløsende aktiviteter. Fx ved at

- \* Kæmpe (ødelægge, fjerne, svække truslen)
- \* Flygte (fjerne sig fra truslen)
- \* Søge alternativer til kamp/flugt (forhandling, argumenteren, kompromissøgning)
- \* Forebygge fremtidig stress (forøge egen modstand eller mindske styrke af stressoren)

#### **Emotionsfokuseret coping:**

Ændrer en selv gennem aktiviteter, der får en til at føle sig bedre, men ikke ændrer stressoren.

Somatisk fokuserede aktiviteter (tage piller, afslapning, biofeedback)

Kognitivt fokuserede aktiviteter (planlagte forstyrrelser, fantasier, tanker om en selv)

Ubevidste processer, som forstyrrer realiteten og måske resulterer i intrapsykisk stress