

## Vigilanční coping

Vigilance obecně znamená bdělost či ostražitost. Vigilanční coping je coping, pro nějž je typické **aktivní postavení se stresu a pečlivé zpracování informací**.

Vigilanční coping má dvě formy:

- **Vyhledávání informací**
- **Tvorba plánu řešení**

Jde tedy o hledání informací, tvorbu plánu na základě dohledaných informací či informací, které máme např. z předchozí zkušenosti.

Opakem je např. přijetí prvního řešení, které se naskytne, aniž bychom nad ním příliš kriticky uvažovali, unáhlené rozhodování či „vymlouvání se“, tedy ne zrovna „kvalitní“ strategie rozhodování a zvládání stresu. Vigilance naproti tomu představuje **optimální styl rozhodování**.

### Příklady vigilančního copingu:

- Žena je nespokojená se svou váhou, nelíbí se jí, jak vypadá, je na sebe naštvaná, že se už při vyběhnutí do druhého patra zadýchá. Najde si potřebné informace o tom, jak na hubnutí, projde alternativy, přečte si o různých dietách apod. Na základě získaných informací vymyslí plán hubnutí.
- Sedíte v autě jako spolujezdec vedle očividně nezkušeného řidiče. Padá déšť se sněhem, což jsou podmínky, v nichž se nezkušenému řidiči příliš dobře nejede a hrozí potenciální problém, například smyk.
  - a) Stále si opakujete: „Ještě, že jede tak pomalu, díky Bohu, že nejede jako blázen...“ = „ne-vigilanční“ coping
  - b) Pozorně sledujete, co řidič dělá, v případě, že předvídáte nebezpečí (např. moc rychlý vjezd do zatáčky), snažíte se s předstihem upozornit na situaci a nebezpečí předejít = vigilanční coping
- Afroameričan, který se v minulosti setkal s rasovou diskriminací, se na základě této zkušenosti (tedy „nasbíraných informací“) proaktivně připravuje na možnost, že by se s podobnou diskriminací mohl setkat i v budoucnu. Např. přemýšlí o situacích, které by mohly nastat, před odchodem z domu se „připravuje“ na možné problémy, při rozhovoru se sousedy či kolegy v práci pečlivě kontroluje, co říká, aby neposkytl podnět k případné diskriminaci...

