

Існує 6 каналів, через які можна отримати психічний ресурс для боротьби із наслідками стресу:

Віра (все, у що віримо, а не тільки релігія)

Уява, творчість

Афект/емоційне переживання
(відреагування того, що відбулось)

Фізична активність
(концентрація на власному тілі, відчуття, що щось контролюєш)

Когнітивна сфера (наукове пояснення подій)

Соціальні взаємозв'язки