Menurut Wade & Tavris (2007), strategi mengatasi stres melibatkan berbagai pendekatan, termasuk :

1. Mengurangi dampak fisik melalui teknik seperti relaksasi bertahap, meditasi, pemijatan, dan aktivitas olahraga.
2. Menerapkan strategi problem-focused coping dan emotion-focused coping.
3. Melakukan refleksi terhadap masalah, melalui proses evaluasi kembali (reappraisal), pembelajaran, dan penemuan makna dari pengalaman, serta melakukan perbandingan sosial dengan individu lain yang mungkin menghadapi kondisi serupa atau memberikan contoh inspiratif mengenai cara mengatasi masalah.