

# SOWA - Strategie radzenia sobie

## S - Skup się na tym, nad czym masz kontrolę



Lęki i obawy są nieuniknione; są naturalną i normalną reakcją w trudnych sytuacjach, które powodują, że czujemy się niepewnie i martwimy się.



Nie masz wpływu na to, co stanie się w przyszłości. Nie masz kontroli nad koronawirusem ani gospodarką światową, ani nad decyzjami rządu. Mamy za to dużo większą kontrolę nad naszym zachowaniem. Dlatego naszym priorytetem jest kontrola naszego własnego zachowania.



Gdy nadchodzi sztorm, to łodzie w porcie opuszczają kotwice – gdyby tego nie zrobiły, to wyprowadziłby je w morze. Zarzucenie kotwicy nie zapobiega burzy, ale utrzyma łódź w porcie do czasu, gdy minie sztorm.



My również czasami doświadczamy takich „burz emocjonalnych”: możemy mieć wówczas natłok myśli w głowie lub nieprzyjemne czy bolesne odczucia wirujące w ciele. Gdy taka wewnętrzna burza wyprowadza nas z równowagi, to pierwszy praktyczny krok, który należy podjąć, to „opuszczenie kotwicy” według poniższych wskazówek OWA.

**O =**  
**Obserwuj**  
**swoje myśli**  
**i uczucia**



**W =**  
**Wróć do**  
**swojego ciała**



**A =**  
**Angażuj się**  
**w to, co robisz**



Możesz powoli i spokojnie zastosować wskazówki OWA 3 lub 4 razy.



## O = Obserwuj swoje myśli i uczucia

Bezgłownie i życzliwie zaobserwuj swoje myśli, uczucia, emocje, wspomnienia, odczucia i impulsy.

Przyjmij postawę dociekliwego naukowca, obserwując co dzieje się w Twoim wewnętrznym świecie.

Na przykład: „Myślę, że wydarzy się coś złego co sprawia, że odczuwam strach i motyle w brzuchu”.



## W = Wróć do swojego ciała

Możesz wypróbować poniższe metody albo odkryć swoje własne:

- Powoli przyciskaj stopy do podłogi.
- Powoli wyprostuj plecy i kręgosłup; jeżeli jesteś w pozycji siedzącej, to usiądź prosto i lekko pochyl się do przodu.
- Powoli przyciskaj do siebie końcówki palców rąk.
- Powoli rozprostuj ramiona i kark, wzruszając ramionami.
- Powoli wdychaj na 1-2-3-4 i wydychaj na 1-2-3-4



## A = Angażuj się w to, co robisz

Zwróć uwagę na to gdzie jesteś i skup się ponownie na czynności, którą wykonujesz.

- Rozejrzyj się wokół i zauważ 5 rzeczy, które widzisz.
- Zauważ 3 lub 4 dźwięki, które słyszysz.
- Zauważ jaki czujesz zapach przez nos lub smak w ustach.



Postaraj się zastosować wskazówki OWA powoli, 3 lub 4 razy.