

SOAS

Detta är en övning som kan hjälpa dig att sortera bland jobbiga tankar och känslor i situationer där de uppstår. SOAS kan du göra närsomhelst, när du hamnar i en jobbig situation eller i efterhand om en jobbig situation är svår att släppa. SOAS innebär fyra steg som du kan göra på egen hand eller tillsammans med någon annan.

STANNA UPP



Det här handlar om att stanna upp tillräckligt länge för att hinna uppmärksamma att något inte känns bra. Du kan t.ex. ta ett par djupa andetag, sätta eller lägga dig ner och blunda, och kanske lägga upp händerna mot magen eller bröstet för att stanna upp.

OBSERVERA



Börja sen att lägga märke till den situation du befinner dig i. Börja med det som är runt omkring dig och fortsätt med det som pågår inuti dig. När du observerar, försök att göra det så neutralt som möjligt. T.ex. "Det är torsdag, klockan är 15, jag är i skolan och ska snart gå hem. En person sa _____ till mig. Jag märker att jag känner mig spänd och ledsen, att jag har tankar om att jag är dålig och impulser om att vilja gråta och gömma mig från världen."

ACCEPTERA



Det här steget handlar om att konstatera hur läget är. Lite som att konstatera vilka kort man har på hand och att det är just de korten man har att spela med, även om man önskar att man hade haft andra. Acceptans är viktigt för att kunna fatta beslut baserat på hur läget faktiskt är, snarare än hur vi önskar att det vore.

SORTERA



När du kommit hela vägen hit är det dags att sortera mellan vad du har möjlighet att påverka i situationen och vad du är hjälpt att försöka släppa taget om. Det handlar om att fatta ett medvetet beslut kring hur du vill hantera situationen du är i. Att släppa taget handlar inte om att sluta bry sig, utan om att släppa kampen om att något i stunden ska vara annorlunda än det är, eller kampen om att försöka förändra det vi inte kan förändra. En bra sak att tänka på när man sorterar och fattar beslut framåt är att fundera över vilka konsekvenser ens val får på både kortare och längre sikt.