

# CZY UMIESZ BYĆ JAK KOZA?

czyli jak walczyć z negatywnymi emocjami

Negatywne uczucia zwykle mijają lub przynajmniej z czasem słabną. Odwracanie uwagi, dopóki emocje nie ustąpią, może być cenne. Akronim K.O.Z.A. służy jako przypomnienie, w jaki sposób przeczekać okres intensywnych emocji i sprawić, że powoli opadną.



## LITERA "K"

**Koncentruj się na innych.** Możesz zgłosić się na wolontariusza, zrobić dobry uczynek lub zrobić cokolwiek innego, co sprawi komuś przyjemność.

### A CO TY ZROBISZ?

## LITERA "Z"

**Zapomnij o tym, co wywołało negatywne uczucia.** Znajdź bezpieczny sposób na zaangażowanie swoich zmysłów np. potrzyмай kostkę lodu w dłoni

### A CO TY ZROBISZ?

## LITERA "O"

**Odpychaj złe emocje.** Wyobraź sobie, że zapisujesz swój problem na kawałku papieru, następnie gniesz go i wyrzucasz.

### A CO TY ZROBISZ?

## LITERA "A"

**Angażuj się!** Wybierz czynności, które wymagają myślenia i koncentracji. Może to być hobby, nauka języka, szydełkowanie, albo cokolwiek innego, co uwolni Twoje myśli.

### A CO TY ZROBISZ?

Karta pracy przygotowana w ramach projektu "Bądź Mądry przed Szkodą - zadbaj o swoje zdrowie psychiczne" współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego