



المشاركة. إذا كنت تشعر بالقلق من شيء ما.
تذكر بأن الأمر طبيعي جداً الآن.
وأفضل شيء يمكن أن تفعله هو مشاركته.
توجه إلى شخص تثق به بالغ في العمر وأخبره بأنك تشعر بالقلق
وابذل قصارى جهدك لشرح السبب. باستطاعتك أيضاً كتابته أو رسمه.

اليقظة الكاملة. اليقظة تساعدنا عندما تكون رؤوسنا مليئة بالعواطف.

العودة إلى رشذك!

- ما هي الخمس أشياء التي يمكن أن تراها؟
- ما هي الأربع أشياء التي يمكن أن تسمعها؟
- ما هي الثلاث أشياء التي يمكن أن تشعر بها؟
- ما هما الشيئان اللذان يمكن أن تشمهما؟
- ماذا يمكنك أن تتذوق؟

قد لا تتمكن من الإجابة على جميع هذه الأسئلة.

لكن إيقاف ما تفعله وإدراك حواسك يمكن أن يساعدك في الأوقات العصيبة.
بعد قيامك بذلك لعدة مرات، حاول القيام به أيضاً في الأماكن الصاخبة والمزدحمة.
إنها تجربة ممتعة ومثيرة للاهتمام تساعدك على الانتباه في كل موقف.



التواصل. من المهم جداً البقاء على الاتصال مع أصدقائك حتى لو لم تتمكن من الاجتماع معهم شخصاً. إذا لم يكن لديك إمكانية الوصول إلى هاتف أو كمبيوتر محمول، فاطلب من شخص بالغ في العمر مساعدتك في الاتصال عبر الإنترنت، أو جرب الطريقة القديمة بكتابة رسالة أو رسم صورة لمن تحبهم وإرسالها إليهم بالبريد.

الهوايات. حتى لو لم تسمح لك الظروف بمواكبة هواياتك، جرب شيئاً يمكنك القيام به: الرقص أو الحرف اليدوية أو الرسم أو الغناء أو الاستماع إلى الموسيقى أو ممارسة الرياضة بمفردك. هذه أيضاً تمثل طرق رائعة للتعبير عن أنفسنا، فإذا لم تتمكن من التعبير عن نفسك بالكلمات.. استمر في القيام بالأشياء التي تستمتع بها واطلب من شخص بالغ في العمر مساعدتك، إذا كنت بحاجة إلى مساعدة.