



شریک‌سازی. در صورتی‌که در مورد چیزی احساس تشویش می‌کنید، به یاد داشته باشید که اکنون کاملاً طبیعی است و بهترین کار این است تا آن را با دیگران شریک سازید.

به سراغ یک شخص بزرگسال بروید که به او اعتماد دارید، به او بگویید که احساس نگرانی می‌کنید و تمام تلاش خود را بکنید تا دلیل آن را توضیح دهید. همچنین می‌توانید آن را یادداشت کنید یا ترسیم کنید.

تمرکز ذهنی. زمانی که مغز ما پر از احساسات باشد، تمرکز ذهنی به ما کمک می‌کند.
حواس خود را جمع کنید!

- کدام ۵ چیز را می‌توانید ببینید؟
- کدام ۴ چیز را می‌توانید بشنوید؟
- کدام ۳ چیز را می‌توانید احساس کنید؟
- کدام ۲ چیز را می‌توانید بو کنید؟
- چه چیزی را می‌توانید بچشید؟

ممکن است نتوانید به همه این سؤالات پاسخ دهید،

اما توقف کاری که انجام می‌دهید و آگاهی از حواس خود می‌تواند در مواقع استرس‌زا به شما کمک کند. وقتی چند بار این کار را انجام دادید، سعی کنید آن را در مکان‌های پرسروصدا و پرازدحام نیز انجام دهید. این یک آزمایش سرگرم‌کننده و جالب است که به شما کمک می‌کند در هر موقعیتی هوشیار بمانید.

رابطه داشتن. بسیار مهم است که با دوستان خود در تماس باشید حتی اگر نمی‌توانید حضوری ملاقات کنید.
اگر به تلفن یا لپ‌تاپ دسترسی ندارید، از یک بزرگسال بخواهید به شما کمک کند تا به اینترنت متصل شوید، یا روش قدیمی را امتحان کنید و برای کسانی که دوست دارید نامه بنویسید یا نقاشی بکشید و آن را برای آنها پست کنید.

علاقه. حتی اگر شرایط به شما اجازه نمی‌دهد که سرگرمی‌های خود را ادامه دهید، کاری را امتحان کنید که می‌توانید انجام دهید:
رقصیدن، هنردستی، نقاشی، آواز خواندن، گوش دادن به موسیقی یا تمرین ورزشی به تنهایی.
اگر نمی‌توانیم با کلمات این کار را انجام دهیم، اینها همچنین راه‌های عالی برای تبارز خود هستند.
کارهایی را که دوست دارید، انجام دهید و در صورت نیاز از یک بزرگسال کمک بگیرید.