

ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ. Εάν έχετε άγχος για κάτι, να θυμάστε ότι είναι απολύτως φυσιολογικό, και το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να το μοιραστείτε με κάποιον.

Πηγαίνετε σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε, πείτε του ότι αισθάνεστε άγχος και προσπαθήστε να εξηγήσετε γιατί. Μπορείτε επίσης να το γράψετε ή να το ζωγραφίσετε.



ΕΧΩ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΣΗ. Το να είμαστε συγκεντρωμένοι και σε επαφή με τις αισθήσεις μας, βοηθάει όταν νιώθουμε να μας κατακλύζουν συναισθήματα.

Μπορείτε να βρείτε:

- 5 πράγματα που βλέπετε γύρω σας;
- 4 πράγματα που ακούτε;
- 3 πράγματα που αισθάνεστε;
- 2 πράγματα που μυρίζετε;
- κάτι που μπορείτε να γευτείτε;

Μπορεί να μην είστε πάντα σε θέση να απαντήσετε σε όλες αυτές τις ερωτήσεις,

όμως το να σταματάμε αυτό που κάνουμε και να προσπαθούμε να συνδεθούμε με τις αισθήσεις μας μπορεί να μας βοηθήσει σε περιόδους άγχους.

Αφού το κάνετε μερικές φορές, μετά προσπαθήστε να το κάνετε και σε μέρη με θόρυβο και κόσμο.

Είναι ένα διασκεδαστικό και ενδιαφέρον πείραμα που σας βοηθά να έχετε επίγνωση της κάθε κατάστασης.

ΚΡΑΤΑΩ ΕΠΑΦΗ. Είναι πολύ σημαντικό να κρατάτε επαφή με τους φίλους σας ακόμα κι αν δεν μπορείτε να συναντηθείτε από κοντά.

Εάν δεν έχετε πρόσβαση σε τηλέφωνο ή υπολογιστή, ζητήστε από έναν ενήλικα να σας βοηθήσει να συνδεθείτε στο διαδίκτυο,

ή, γιατί όχι, δοκιμάστε τον παλιομοδίτικο τρόπο και γράψτε ένα γράμμα ή φτιάξτε μια ζωγραφιά στα αγαπημένα σας πρόσωπα και στείλτε τα με το ταχυδρομείο.

ΚΑΝΩ ΧΟΜΠΙ. Ακόμα και αν οι περιστάσεις δεν σας επιτρέπουν να συνεχίσετε τα χόμπι σας, δοκιμάστε κάτι που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι:

χορέψτε, κάντε χειροτεχνίες, ζωγραφήστε, τραγουδήστε, ακούστε μουσική ή κάντε κάποιο άθλημα μόνοι σας.

Άλλωστε αυτοί είναι και υπέροχοι τρόποι έκφρασης, αν δεν μπορούμε να εκφραστούμε με λόγια.

Συνεχίστε να κάνετε πράγματα που απολαμβάνετε και ζητήστε από κάποιον ενήλικα να σας βοηθήσει αν χρειάζεται.