

Vorbește despre ce te îngrijorează.



Poartă o discuție cu familia și prietenii despre modul în care te simți, pentru a face față situației.

Odihnește-te.

Un somn de bună calitate te ajută să te simți mai bine mental și fizic, de aceea este important să dormi suficient.



Ajută-i pe ceilalți.

Gândește-te la modul în care i-ai putea ajuta pe cei din jurul tău să fie în siguranță.



Fă-ți timp pentru a te relaxa și a te concentra la prezent.

Acest lucru te poate ajuta să te eliberezi de emoțiile dificile, îngrijorările cu privire la viitor și te poate face să te simți mai bine.



Ai grijă de starea ta fizică.

Sănătatea corpului tău are un impact mare asupra modului în care te simți emoțional și mental. Simptome fizice ale stresului și anxietății:

- dureri de stomac;
- stări de greață și vomă;
- bătăi ale inimii mai rapide sau neregulate;
- senzații de amețeală;
- dureri de cap;
- dureri în piept sau pierderea poftei de mâncare.



Nu trece cu vederea simptomele și vorbește cu un adult (părinte, profesor, asistent medical sau medic) despre ce simți și ce te îngrijorează.