



**Будьте добрим до себе - ви впораєтеся з усім**



**Робіть приємне для тіла і думок - спорт, сон, здорове харчування та майндфулнес**

**Зрозумійте свої почуття та почніть говорити про них в голос.**



**Використовуйте дихальні вправи для заспокоєння**

**Поговоріть з тим, кому довіряєте: другом, психологом чи спеціалістом анонімної лінії підтримки**



**Уникайте нездорових шляхів боротьби зі стресом**



**Шукайте позитив та привід для вдячності**



**Залишайтеся**

**Дослухайтеся до власного**

