

ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

- Να γράφεις ημερολόγιο
- Να γυμνάζεσαι
- Να κοιμάσαι αρκετά
- Να ακολουθείς υγιεινή διατροφή
- Να μειώσεις την καφεΐνη
- Να κάνεις κάτι που απολαμβάνεις
- Να διαβάζεις ένα βιβλίο που σε χαλαρώνει
- Να ακούς μουσική
- Να κάνεις χαλαρωτικό μπάνιο
- Παίξε με το κατοικίδιο σου
- Ζωγράφισε
- Δες μια ταινία
- Πήγαινε μια βόλτα με τα πόδια στη φύση
- Τηλεφώνησε σε ένα φίλο/ φίλη σου
- Κάνε χαρούμενες σκέψεις
- Μίλα σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι.

