

- A Ring til ven og snak om dine bekymringer.
- B Lav afslapningsøvelser.
- C Gør noget der er fysisk anstrengende (løbe, gå, yoga, cykle etc.).
- D Gå i gang med hobbyarbejde.
- E Læs en god bog.
- F Gå ud at handle.
- G Planlæg en dag i byen for dig selv og/eller sammen med venner.
- H Gå i biografen (helst en komedie).
- I Snak med din behandler.
- J Tilbring noget tid sammen med venner.
- K Undlad at trække dig tilbage og blive passiv.
- L Fortæl dig selv, at "det her går over".
- M Depressioner har kun en begrænset tid, før de letter igen.
- N Sørg for at få frisk luft hver dag.
- N Kom op om morgenen.