

- A Ring til ven og snak om dine bekymringer.
- B Lav afslapningsøvelser eller yoga.
- C Gå i gang med stiltfærdig hobbyaktivitet.
- D Læs en god bog.
- E Tag et langt, varmt bad.
- F Tal med din behandler.
- G Brug noget tid sammen med 1 eller 2 venner
[hold dig væk fra større grupper].
- H Bring ikke dig selv i situationer, hvor der er mange stimulerende indtryk
[lys, lyd osv.]
- I Overlad kontrollen med dankort og købekort til en person, du har tillid til.
- J Træf aftale med arbejdsgiver om at lave mindre krævende arbejde i nogle dage.
- K Skriv i din dagbog eller skriv breve til venner (skal ikke overdrives).
- L Træf ikke aftale med venner eller andre i nogle dage.