**Pane tähele!** – Märka ja mõista, mis sinuga toimub. Mida varem sa seda teed, seda kiiremini taastud. Märka ja mõista, mis toimub sinu lapsega. Lapsed võivad stressile reageerida mitmel moel, näiteks võivad nad olla ärevuses, endasse tõmbunud, pahurad või erutunud, vajada rohkem lähedust, voodit märjata jne. Suhtuge lapse reaktsioonidesse toetavalt, kuulake tema muresid, pöörake talle palju tähelepanu ja väljendage armastust.

**Pööra tagasi!**– Lõpeta tegevused või astu välja olukordadest, mis sind stressini viisid.

**Paranda vastupidavust!** – Tee asju, mis toetavad sinu heaolu füüsilisest, emotsionaalsest ja vaimsest aspektist: liigu palju, viibi värskes õhus, veeda aega koos inimestega, kellega saad olla päris sina ise, võta uuesti käsile vana hobi või alusta uut, mediteeri. Oravaratas on peatunud enamuses eluvaldkondades ja me oleme kodus koos oma lähedastega. Me oleme sunnitud välja astuma oma igapäevasest rutiinist. Lisaks „sunnitud“ peatumisele tasub teadlikult peatada ka infovoog, mis meid oravarattas hoiab. Võta telefonilt maha kõik meeldetuletused ning mitmed muud rakendused. See ei tähenda loobumist infost täielikult, vaid teadlikku valikut: mida ja millal ma soovin tarbida.

**Väike rõõm igasse päeva!-** Toredad tegevused aitavad tõsta su meeleolu, seega püüa kohustuste kõrval teha ka seda, mida sa tõeliselt naudid. Tee iseenda või pereliikmetega ajurünnak tegevuste osas, mida te naudite ja saate teha kodustes tingimustes, ning tehke seda regulaarselt. Tee endale ja oma perele “väikeste rõõmude nimekiri” nendest asjadest, mis teile päevas rõõmu tekitavad. Käige looduses, tehke pilte ja jagage neid, et ka teised saaksid neid nautida. Räägime oma lähedastega rohkem, küsime kuidas neil läheb.

**Hoolitse oma füüsilise tervise ja une eest!** Proovi süüa tervislikku toitu. Joo piisavalt vett. Õhuta tuba. Tee kodus või võimalusel õues trenni või lihtsalt jaluta. Proovi vältida või vähendada suitsetamist ning alkoholi ja uimastite tarbimist. Vähenda kohvi joomist, väldi nutiseadmete ja teleri vaatamist vahetult enne uinumist. Pidage võimalikult palju kinni tavalisest päevakavast, või kui olete uues keskkonnas, aidake kujundada uut päevakava, mis sisaldab õppimist, mängimist ja puhkust. Kasutage oskusi, mille abil olete minevikus ebameeldivate olukordadega toime tulnud, et haiguspuhangu raskuste ajal oma emotsioone ohjata.

**Julge küsida ja otsida abi, kui seda vajad! Abi on olemas**Vaata kontakte lehelt „Abi ja tugi hädasolijale“.