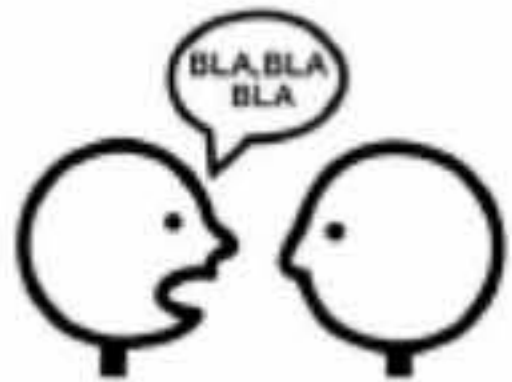


# 10 tips som minskar oron



Var inte ensam och grubbla.



Tala med någon om din oro och dina känslor.



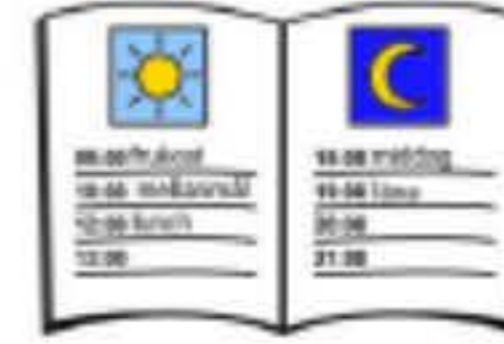
Umgås med någon som du känner dig trygg med, även om du inte vill prata om det du känner och tänker.



Slukas inte upp av nyhetsrapporteringen eller samtal om det som händer just nu.



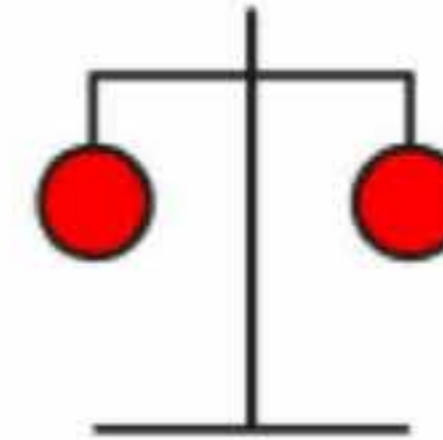
Fortsätt göra saker du mår bra av.



Bibehåll rutiner.



Aktivera dig fysiskt.



Försök att balansera dina tankar och undvika tänka i "svart eller vitt".



Enkla avslappnings- och andningsövningar kan hjälpa dig finna lugn.



Erbjud din hjälp till andra. Ibland hjälper det att flytta fokus från sig själv till någon annan.