



Co-funded by  
the European Union

# TIPS

FÖR HUR DU HANTERAR NUVARANDE SITUATION

# PSYKOLOGISKT

EU **care.**



1

# HÅLL DIG AKTIV

PAUSA OCH DISTRAHERA DIG.

SPELA SPEL, LYSSNA PÅ MUSIK, TRÄNA, SE EN  
FILM.

SKAPA PLATS FÖR OCH GE TID TILL SÅDANT SOM  
HÅLLER DIG I NUET OCH SOM DU MÅR BRA AV.

2

# UMGÅS

**MED MÄNNISKOR SOM FÅR DIG ATT MÅ BRA,  
SÅSOM FAMILJ OCH VÄNNER.**

**DELA DINA KÄNSLOR OCH TALA OM VAD SOM  
BEKYMRAR DIG.**

2/5

3

# PAUSA

**UNDVIK ÖVERKONSUMTION AV TRAUMATISKA NYHETER.**

**HELLRE LJUD OCH TEXT ÄN BILDER.**

**VÄLJ EN PÅLITLIG KÄLLA ISTÄLLET FÖR FLERA OSÄKRA.**

3/5

4

# SKULDKÄNSLOR

FÖR ATT HANTERA VÅR "ÖVERLEVANDE-SKULD" MEDAN ANDRA UPPLEVER FASOR, KAN VI VILJA UTTRYCKA VÅRT STÖD GENOM ATT KONSTANT FÖLJA NYHETSFLÖDET.

MEN DET FÖRSVAGAR OSS BARA.

5

# VOLONTÄRARBETA

ATT FRIVILLIGT HJÄLPA ANDRA GER EN KÄNSLA AV  
TILLFREDSSTÄLLELSE.

DET MOTVERKAR ÄVEN KÄNSLAN AV MAKTLÖSHET OCH  
BIDRAR TILL EN KÄNSLA AV ATT VARA I KONTROLL.

5/5



Co-funded by  
the European Union

# VAR VÅRA TIPS BEHJÄLPLIGA?

FÖLJ OSS DÅ GÄRNA FÖR ATT UPPTÄCKA  
VAD SOM KOMMER HÄRNÄST

EU **care.**

[WWW.EU-CARE.NET](http://WWW.EU-CARE.NET)