

- 1. Suteikite galimybę nenutraukti ryšių (internetu, pagalba, telefono skambučiais) su jam svarbiais asmenimis (draugais, kitais šeimos nariais, nuo kurių dėl dabartinės situacijos yra atskirtas).**
- 2. Vienas svarbiausių dalykų šiuo metu yra jausmai. Todėl labai svarbu juos:**
 - **Atpažinti - ką aš dabar jaučiu?**
 - **Pažinti - kodėl aš tai jaučiu? Ką tai reiškia?**
 - **Pripažinti - išsakyti sau arba kitiems.**
 - **Kontroliuoti - ar man to jausmo ne per daug? O gal per mažai?**
 - **Jeigu reikia, paleisti - ar aš noriu tai jausti?**

TAIP PAT PADĖKITE ASMENIUI ĮVEIKTI IZOLIACIJĄ:

