

OHUMÄRGID(mõtted, tuju, olukorrad, käitumisviisid, ettekujutused), mis eelnevad kriisile:

- 
- 
- 
- 

SISEMISED TOIMETULEKUVIISID – kõik, mis ma ise (ilma kellegagi ühendust võtmata) saan teha, et viia oma tähelepanu muule

- 
- 
- 
- 

INIMESED JA SOTSIAALSED OLUKORRAD, MIS VÕIMALDAVAD TÄHELEPANU MUJALE VIIMIST

- 
- 
- 
- 

INIMESED, KELLELT SAAN KÜSIDA ABI

- 
- 
- 

SPETISALISTID, KELLELT SAAN KÜSIDA ABI

- 
- 
- 
- 
- 

KESKKONNA TURVALISEKS MUUTMINE

- 
- 
- 
- 
- 

PÕHJUSED ELAMISEKS