

Emma sit i klasserommet og prøver å følge med, men tankane spring i alle retningar. Ho tenker på prøva i neste veke, på kva venninna meinte i går, og på alt ho må rekke. Ho kjenner trykk i brystet, pusten blir rask og hovudet tungt. Det er som om hovudet er fullt av lyd, og ho klarer ikkje stoppe tankane uansett kor hardt ho prøver.

- Vel 3 ulike strategiar som kan hjelpe Emma og snakk om kvifor desse kan fungere 

...&<.....

Aron sit på bussen og merkar at hjernen aldri får pause. Han bekymrar seg for familien, for framtida, for karakterane – alt på ein gong. Han kjenner det som om han alltid må halde kontroll, men inni seg er han sliten og uroleg. Magen verkar, skuldrene er konstant spente, og søvnen blir dårleg. Tankane seier at alt kan gå gale når som helst.

- Vel 3 ulike strategiar som kan hjelpe Aron og snakk om kvifor desse kan fungere 

...&<.....

Amira slit om kvelden når ho skal sove. Så snart ho legg hovudet på puta, begynner tankane å spinne. Hjartet bankar hardt, pusten blir rask, og ho kjenner ei uro som brer seg i kroppen. Tankane tek stor plass. Dei masar om at ho må skunde seg å sovne, går gjennom alt som kan gå gale i morgon og dei neste dagane, og så begynner dei å tenkje på dei ho er glad i og kva som kan skje med dei. Jo meir ho prøver å be tankane roe seg, jo sterkare blir dei. Ho blir liggjande vaken, anspent og redd, og sovnar altfor seint.

- Vel 3 ulike strategiar som kan hjelpe Amira og snakk om kvifor desse kan fungere 

...&<.....

Leo har det ofte vondt inni seg. Kvar gong han gjer noko, kjem ein indre stemme som seier at det ikkje er bra nok. Når han får ros, tenker han at det berre er flaks. Kroppen er sliten, nakken er stiv, og han kjenner seg tom sjølv om han gjer alt “rett”. Tankane hamrar: “Du burde klare meir, du burde vere betre.”

- Vel 3 ulike strategiar som kan hjelpe Leo og snakk om kvifor desse kan fungere 

Når *Ingrid* er saman med vennene sine, ler ho og pratar som vanleg, men inni seg går tankane på repeat: “Sa eg noko dumt?” “Synest dei eigentleg eg er rar?” Ho kjenner ein uro i magen og blir sveitt i hendene. Etterpå analyserer ho alt som blei sagt, som om ho må finne ut om ho gjorde noko feil. Det gjer henne utsliten.

- Vel 3 ulike strategiar som kan hjelpe Ingrid og snakk om kvifor desse kan fungere 

...&<.....

Niklas veit ikkje heilt når det byrja, men dei siste vekene har alt blitt tungt. Han vaknar trøyt sjølv om han har sove lenge. Kroppen er tung og sliten, og ting som før var gøy, fristar ikkje lenger. Tankane seier at det uansett ikkje er nokon vits – at han aldri får til noko, at han berre skuffar folk. Han ser på skulebøkene, men orkar ikkje opne dei. Alt kjennest håplaust, som om ingenting nokon gong kjem til å bli betre.

- Vel 3 ulike strategiar som kan hjelpe Niklas og snakk om kvifor desse kan fungere 

...&<.....

Etter ei krangel med vennen sin ligg *Sofie* våken om kvelden. Ho kjenner eit sug i magen og blir varm i ansiktet kvar gong ho tenkjer på det som blei sagt. Ho angrar, og hovudet speler av samtalen om igjen og om igjen. Tankane blir harde: kanskje ho øydela alt, kanskje vennen ikkje vil snakke med henne meir.

- Vel 3 ulike strategiar som kan hjelpe Sofie og snakk om kvifor desse kan fungere 

...&<.....

Kamil sit ved pulten sin med boka open, men klarer ikkje lese. Magen er stram og skuldrene stive. Han kjenner det som om alt pressar seg på. Tanken på prøva gjer han kvalm. Han seier til seg sjølv at han kjem til å stryke, at han aldri får til noko, og hjartet bankar raskare for kvart minutt.

- Vel 3 ulike strategiar som kan hjelpe Kamil og snakk om kvifor desse kan fungere 