**Keinonne välttää elämänkestoiset ongelmat**

* Jos olet äkkipikainen tai väkivaltainen, opettele toimimaan harkinta tunteen edellä.
* Mieti tarkoin seuraukset uhrille ja itsellesi.
* Älä kanna teräasetta.
* Jos käytät alkoholia, niin syö samalla, juo hitaasti, ja tunnista juomiesi alkoholimäärä.
* Vältä laittomia päihteitä, äläkä **ikinä** ota niitä vastaan velaksi.
* Valitse seurasi oikein äläkä usko kaikkia tarinoita.
* Jos kärsit ADHD-piirteistä tai läheisesi sanovat todellisuudentajusi horjuvan, hakeudu hoitoon.