

COMO PUEDE MANEJAR SU ESTRÉS Y ANSIEDAD

MENTE



Acepte que no puede controlar todo.

Ponga su estrés en perspectiva:
¿Es esto tan malo como usted piensa?



Haga lo mejor que puede.

En vez de enfocarse en la perfección, lo cual no es posible, tenga orgullo en lo cerca que está a su meta.



Mantenga una actitud positiva.

Haga un esfuerzo para reemplazar pensamientos negativos con pensamientos positivos.



Aprenda que desencadena su ansiedad.

¿Es el trabajo, la familia, la escuela, o algo diferente que puede identificar? Escriba en un cuaderno cuando se siente estresado o ansioso, y busque el patrón.

CUERPO



Limite el consumo de alcohol y cafeína.

Alcohol y cafeína pueden agravar su ansiedad y desencadenar ataques de pánico. En vez de alcohol y cafeína, beba agua.



Ingiera comidas balanceadas.

No se salte sus horarios de alimentación y siempre tenga a mano meriendas saludables que puedan aumentar su energía.



Duerma lo suficiente.

Cuando uno está estresado, su cuerpo necesita dormir y descansar más. ¡Es importante que duerma 8 horas cada noche!



Haga ejercicio cada día.

Hacer ejercicio puede ayudarle a sentirse bien y mantener su salud.



ACCIÓN



Respire profundamente.

Inhale y exhale lentamente durante el día cuando se sienta estresado.

10

Lentamente cuente hasta diez.

Repita y cuente hasta veinte si es necesario.



Aporte a su comunidad.

Haga trabajo como voluntario o encuentre otra manera para estar activo en su comunidad, cual crea un sistema de apoyo y le da un descanso de su estrés cotidiano.



Tome un descanso.

Practique yoga, escuche música, medite, reciba un masaje, o aprenda técnicas de relajamiento. Crear espacio entre usted y sus problemas puede ayudarle a despejar su mente.



Obtenga ayuda en el internet.

Si usted está luchando con estrés y ansiedad en su vida, considere tomar una prueba de salud mental. La prueba de salud mental es una manera privada, anónima, y gratis para aprender acerca de su salud mental. www.mhascreening.org



Hable con alguien.

Hable con sus amigos y familia y comparta que se siente agobiado, hágales saber cómo pueden ayudarle. Hable con uno médico o terapeuta para recibir ayuda profesional.

Para acceder seminarios de web, blogs, u otras herramientas para ayudarle a manejar su estrés y ansiedad, visite www.adaa.org.



ADAA

Anxiety & Depression
Association of America
www.adaa.org