

CÓMO LIDIAR CON EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD



La Mente



Acepta que no puedes controlar todo.

Pon tu estrés en perspectiva. ¿Es realmente tan malo como crees?

Haz tu mejor esfuerzo.

En lugar de aspirar a la perfección, lo que no es posible, siéntete orgulloso de lo cerca que estés.

Mantener una actitud positiva.

Haz un esfuerzo para reemplazar los pensamientos negativos por positivos.

Aprenda lo que desencadena su ansiedad.

¿Es trabajo, familia, escuela o algo más que pueda identificar? Escriba en un diario cuando se sienta estresado o ansioso, y busque un patrón.

Información obtenida de
www.adaa.org

El Cuerpo



Limite el alcohol y la cafeína.

El alcohol y la cafeína pueden empeorar la ansiedad y provocar ataques de pánico. En cambio, bebe agua.

Coma comidas bien balanceadas.

No omita ninguna comida y siempre tenga bocadillos saludables que aumenten la energía a la mano.

Duerma lo suficiente.

Cuando está estresado, su cuerpo necesita dormir y descansar más. Es importante dormir 8 horas por noche.

Haga ejercicio diariamente.

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

Acción



Respira profundamente.

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

Lentamente cuente hasta 10.

Repita y cuente hasta 20 si es necesario.

Devuelva a su comunidad.

Sea voluntario o encuentre otra forma de ser activo en su comunidad, lo que crea una red de apoyo y le brinda un descanso del estrés diario.

Tomar un descanso.

Practique yoga, escuche música, medite, reciba un masaje o aprenda técnicas de relajación. Alejarse de los problemas ayuda a despejar la cabeza.

Obtenga ayuda en línea.

Si está luchando contra el estrés y la ansiedad en su vida, considere tomar un examen de salud mental. La evaluación es una forma anónima, gratuita y privada de aprender sobre su salud mental.

www.mhascreening.org

Habla con alguien.

Dígales a sus amigos y familiares que se siente agobiado, y hágales saber cómo pueden ayudarlo. Hable con un médico o terapeuta para obtener ayuda profesional.