

# Ways to Reduce Stress

## *What is stress?*

- Stress is a natural reaction of the body to any situation (good or bad) placed on it.
- Stress is something we create. If our minds create our stress, then our minds can also reduce our stress.
- Watch for signs of stress. Some signs of stress include changes in eating habits, getting upset easily, headaches, trouble sleeping, or not getting along with others.



For more information, call the Health Education Information Line at **1-800-804-6074** (TTY: 711) or visit **www.CalVivaHealth.org**.

## *Ways to reduce stress*

- Accept that you are under stress. Make a list of things that are stressful to you and focus on the things you can change. Let go of the things that are out of your control.
- Take time to relax. Take slow, deep breaths when you are feeling stressed. Find activities that help you relax such as taking a hot bath, reading or listening to music.
- Get support. Talk with your family and friends about your problems. Ask them for help if needed.

- Laugh and have fun. Laughter is the best medicine. You can watch a funny movie or spend time with people who make you laugh. Plan fun things to do.
- If you have trouble sleeping or feel sad most of the time, talk to your doctor and get help.

## *Live a healthy lifestyle*

- Exercise regularly. Exercising can improve your mood. A 20-minute walk is perfect for reducing stress.
- Eat healthy meals. A balanced diet helps us stay healthy to better cope with stress. Keep healthy snacks around like fruits and vegetables for busy times.
- Avoid alcohol, drugs and caffeine. Drugs will make it more difficult to handle stress. Get professional help if you or a family member have a problem.



# Algunas Maneras de Reducir el Estrés

## ¿Qué es el estrés?

- El estrés es una reacción natural del cuerpo frente a cualquier situación (buena o mala) que se le presente.
- Es algo que producimos nosotros mismos. Si es nuestra mente la que genera el estrés, entonces también es nuestra mente la que lo puede reducir.
- Esté alerta a los signos de estrés. Algunos de ellos incluyen cambios en los hábitos de alimentación, mayor facilidad para enojarse, dolores de cabeza, problemas para dormir o dificultad para llevarse bien con otras personas.



Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **1-800-804-6074** (TTY: 711) o visite **www.CalVivaHealth.org**.

## Algunas maneras de reducir el estrés

- Acepte que está estresado. Haga una lista de las cosas que le producen estrés y concéntrese en las que puede cambiar. Deje de lado las cosas que están fuera de su control.
- Tómese un tiempo para relajarse. Cuando se sienta estresado, respire lento y hondo. Busque actividades que le ayuden a relajarse, como tomar un baño caliente, leer o escuchar música.
- Obtenga apoyo. Hable con sus familiares y amigos sobre los problemas que tiene. Pídales ayuda si es necesario.

- Ríase y diviértase. La risa es la mejor medicina. Puede mirar una película cómica o pasar tiempo con la gente que le hace reír. Programe actividades divertidas.
- Si tiene problemas para dormir o se siente triste la mayor parte del tiempo, hable con su médico y busque ayuda.

## Lleve un estilo de vida saludable

- Haga ejercicio regularmente. Hacer ejercicio puede mejorarle el humor. Una caminata de 20 minutos es ideal para reducir el estrés.
- Coma alimentos saludables. Una dieta equilibrada nos ayuda a mantenernos sanos para afrontar mejor el estrés. Tenga a mano refrigerios saludables como frutas y verduras para los momentos en que esté ocupado.
- Evite el consumo de alcohol, drogas y cafeína. Las drogas harán más difícil manejar el estrés. Busque ayuda profesional si usted o un familiar suyo tienen algún problema.

