

HOW TO MANAGE STRESS

We experience stress in a lot of different ways.

Emotionally it can feel like worry or anxiety, feeling out of control, like there is something more we should be doing, or that we aren't doing enough.

Stress impacts our body as well as our mind. Stress hormones trigger our body's "fight or flight" response. Our heart races, our breath quickens, and our muscles ready for action.

Long term stress can also cause headaches, stomach aches, heartburn, depression, insomnia, and can weaken our immune system.

So how can we manage our stress?

Moving Our Bodies

This can be anything! Walking, running, playing with our dog, dancing, boxing, playing basketball, or even just tensing and relaxing your muscles.

Creative Expression

This can be any type of creation, like dancing, drawing or writing. It's just about taking something difficult and putting it outside yourself or even just imagining your way through a story.

Positive Social Interaction

Connecting with other people, even in small ways tells your body that it is somewhere safe.

Affection

A warm, safe hug can do as much to help your body feel like it has escaped a threat as jogging a couple of miles.

Laughter

It can't be that fake laughter! It has to be the uncontrolled, ridiculous laughter that really takes over your body.

Crying

Crying lets the emotion out, so it's not getting trapped in your body.

Breathing

Breathing calms our nervous system, especially when we take a slow breath in and a slow, long breath out. Just tuning into your breath, for a minute and a half worth of breathing in and letting your breath go out can have a stress relieving effect.

CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS

Nosotros sentimos el estrés de muchas maneras diferentes.

Emocionalmente puede sentirse como preocupación o ansiedad, sentirse fuera de control, como si hubiera algo más que deberíamos estar haciendo o que no estamos haciendo lo suficiente.

El estrés afecta tanto a nuestro cuerpo como a nuestra mente. Las hormonas del estrés desencadenan la respuesta de "lucha o huida" de nuestro cuerpo. Nuestro corazón se acelera, nuestra respiración se acelera y nuestros músculos están listos para la acción.

El estrés a largo plazo también puede causar dolores de cabeza, dolor de estómago, acidez, depresión, insomnio y puede debilitar nuestro sistema inmunológico.

Entonces, ¿cómo podemos manejar nuestro estrés?

Moviendo Nuestros Cuerpos

¡Esto puede ser cualquier cosa! Caminar, correr, jugar con nuestro perro, bailar, boxear, jugar baloncesto o incluso simplemente tensar y relajar los músculos...

Expresión Creativa

Puede ser cualquier tipo de creación, como bailar, dibujar o escribir. Se trata simplemente de tomar algo difícil y sacarlo de si mismo o incluso simplemente imaginar su camino a través de una historia.

Interacción Social Positiva

Conectarse con otras personas, incluso en pequeñas formas, le dice a al cuerpo que está en un lugar seguro.

El Cariño

Un abrazo cálido y seguro puede ayudar tanto a que el cuerpo se sienta como si hubiera escapado de una amenaza como correr un par de millas.

La Risa

¡No puede ser esa risa falsa! Tiene que ser la risa incontrolada y ridícula que realmente sobre posea su cuerpo.

El Llanto

El llanto deja salir la emoción para que no quede atrapada en su cuerpo.

Respiración

Respirar calma nuestro sistema nervioso, especialmente cuando inhalamos lentamente y exhalamos lenta y prolongadamente. Simplemente sintonizar su respiración, durante un minuto y medio de inhalar y dejar salir la respiración, puede tener un efecto de alivio del estrés.