

Managing your stress

What is stress

It's the harmful effects of unpleasant/demanding events on your physical well-being, emotional well-being, and your thinking.

What does it mean to manage your stress?

It involves using strategies to cope with and minimize the harmful effects of stressful or stressful events on your well-being.

What are the physical signs of stress?

Low energy

Restlessness

Aches, pains and tense muscles

Chest pain/Rapid heartbeat

Shortness of breath

Upset stomach

Insomnia

Frequent colds and infections

What are the effects of stress on thinking?

Difficulty concentrating

Easily confused

Negative thinking

Excessive worry



The stress response profile:

A stressful event happens --> negative thoughts --> negative feelings --> negative physical reaction --> unhealthy behavior



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

What are the emotional signs of stress?

Anxiety	Fear
Panic attacks	Depressed mood
Anger	Sadness
Irritability	Frustration

Events that can lead to stress:

Death or illness of loved one	Getting married or divorced
Health concerns	Empty nest
Financial stressors	Any other changes
Changes in housing	

Unhealthy ways of coping with stress:

Avoiding	Spending too much money
Alcohol and other substances	Judging yourself
Eating too much	Taking it out on others
Smoking	

Healthy ways of managing your stress:

Practice positive outlook	Meditation
Practice positive self-talk	Exercise
Go outside/get involved	Reading
Find a hobby	Let your mind rest

Helpful Contacts:

Los Angeles County Department of Mental Health Helpline: (800) 854-7771, 24/7;

Press "2" for Emotional Support Line, 9 a.m to 9p.m, 7days a week; Available in Multiple Languages

L.A. Warmline (855) 952-9276 , 10 p.m. to 6a.m., 7days a week. Available in English and Spanish

Los Angeles County Information Line: 211, 24/7; Available in Multiple Languages

Los Angeles County Department of Mental Health Website: <http://dmh.lacounty.gov>

To schedule presentations, contact Lisa Nunn (213)351-7328 / Reyna Leyva (213) 637-0799

Como controlar el Estrés

¿Qué es el Estrés?

Son los efectos nocivos de eventos desagradables/abrumadores en su bienestar físico, su bienestar emocional y sus pensamientos.

¿Qué significa controlar su estrés?

Implica el uso de estrategias para hacer frente y minimizar los efectos nocivos de los eventos estresantes en su bienestar.

¿Cuáles son las señales físicas del estrés?

- Falta de energía
- Molestias, dolor y tensión muscular
- Malestar estomacal
- Resfriados e infecciones frecuentes
- Inquietud
- Dolor de pecho/aumento de la frecuencia cardiaca
- Dificultad para respirar
- Insomnio

¿Cuáles son los efectos del estrés en los pensamientos?

- Dificultad para concentrarse
- Se confunde fácilmente
- Pensamientos negativos y diálogo interno
- Pensamientos repetitivos/preocupación excesiva

¿Cuáles son las señales emocionales del estrés?

- Ansiedad
- Miedo
- Ataques de pánico
- Estado de ánimo deprimido
- Enojo
- Tristeza
- Irritabilidad
- Frustración

Eventos que pueden causar estrés:

- Muerte o enfermedad de un ser querido
- Problemas de salud
- Problemas financieros
- Cambios en la vivienda
- Casarse o divorciarse
- Nido Vacío
- Otros cambios...

Malos Hábitos para controlar el estrés:

- Evadir los problemas
- Uso de alcohol y drogas
- Comer demasiado
- Fumar
- Gastar mucho dinero
- Juzgarse a sí mismo
- Desquitarse con los demás

Hábitos saludables para controlar el estrés:

- Practique una perspectiva positiva
- Practique un diálogo interno positivo
- Salga/participe en actividades
- Meditación
- Ejercicio
- Lectura
- Deje descansar su mente

Contactos útiles:

- **Línea de Ayuda del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Angeles:** (800) 854-7771
Presione "2" para Línea de Apoyo Emocional, 9 a.m. a 9 p.m., 7 días a la semana
Disponible en varios idiomas
- **Línea de Apoyo de Los Angeles** (855) 952-9276
Lunes a Domingo 10 p.m.-6 a.m.
Disponible en inglés y español
- **Línea de Información y recursos disponibles en el Condado de Los Angeles: 211, 24/7**
Disponible en inglés y español
- **Sitio Web del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Angeles:**
<http://dmh.lacounty.gov>

Administración de Servicios para Adultos Mayores

Lisa Nunn
lnunn@dmh.lacounty.gov
213-351-7238

Reyna Leyva
rleyva@dmh.lacounty.gov
213-637-0799

