

Acuérdese de relajarse.

- Separe tiempo todos los días para relajarse.
- Pruebe la respiración profunda o la meditación.
- Dedique tiempo para pasatiempos y actividades que disfrute.
- Evite sentirse frustrado.

Maneje su tiempo.

- Establezca prioridades y trate de hacer menos cosas.
- Trate de hacer listas.
- No posponga hacer cosas que son importante para usted.
- Asigne suficiente tiempo para terminar sus tareas.
- Sea realista sobre lo que puede realizar.

Desarrolle buenos hábitos de salud.

- Haga ejercicios regularmente, descansen los suficiente y aliméntese con comidas bien balanceadas.
- Evite el alcohol, las drogas y la cafeína.
- Tome sus medicinas como se lo indicó su proveedor de servicios de salud.
- Consulte con su proveedor de servicios de salud si está preocupado sobre los efectos del estrés.

Ría y confié en su sentido del humor para ayudarlo a lidiar.

- Trate de encontrar humor en las situaciones difíciles.
- Busque maneras de aliviar las tensiones diarias, como leer una tirilla cómica.
- Evite sobre exponerse a las noticias de los medios sobre lo problemas más serios en el mundo.

RECUERDE bajo condiciones de estrés, esos problemas pueden ser percibidos mucho más serios de lo que son. Las presiones causadas por lidiar con los alertas de terrorismos o por continuar lidiando con el desastre del Two World Trade Center (las Torres Gemelas) puede sumarse al estrés que ya tiene en su vida. Asegúrese de cuidar su salud y manejar su estrés.

Si siente que tiene problemas para manejar el estrés, o si desea fortalecer la manera en que lidia con el estrés, llame al:

1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)

LIFENET (o AYUDESE) lo ayudará a encontrar recursos para lidiar.

El Proyecto Libertad, el cual ofrece servicios gratis y confidenciales a toda persona afectada por el desastre del Two World Trade Center, está comprometido a promover el bienestar y la salud mental. El Proyecto Libertad fue creado por la Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York, la Agencia Federal para Administración de Emergencias y el Centro para Servicios de Salud Mental.



Lidiando

con el estrés
relacionado a
los alertas de
terrorismo

Para muchas personas, los alerta de terrorismo son un signo de cuánto ha cambiado nuestro mundo debido al desastre del 11 de septiembre. Para algunos de nosotros, los alertas de terrorismos pueden ser una causa importante de estrés en nuestra vida diaria. Aprender a reconocer y lidiar con el estrés nos ayudará a mantenernos sanos y saludables.

EL ESTRÉS es la respuesta del cuerpo a ciertos tipos de demandas. No todo tipo de estrés es malo. Por ejemplo, si usted tiene que terminar un trabajo en una fecha determinada, un poco de estrés puede ayudarlo a terminar la tarea y hacer un buen trabajo. Sin embargo, cuando se siente abrumado por el estrés, esto puede tener efectos negativos.

LAS SEÑALES de estrés se presentan como respuestas físicas o emocionales a los factores estresantes. Los estresantes son las cosas que causan nuestras respuestas al estrés. Por ejemplo, un estresante podría ser el cambio en el nivel de alerta de terrorismo. Otros ejemplos de estresantes comunes son: importantes eventos en la vida, como comenzar o perder un trabajo, casarse o divorciarse, tener dificultad para pagar las deudas, o tener un niño con necesidades especiales. El estrés también nos puede afectar diariamente, como perder una cita médica debido al tránsito pesado, o sentirse frustrado cuando las tareas no se pueden terminar a tiempo porque se han programado demasiadas.

Señales físicas del estrés

El estrés que viene y va rápidamente podría causar:

- Respiración y palpitaciones rápidas
- Sudor y frío, manos húmedas
- Estómago descompuesto y boca seca
- Tensión muscular y no poder relajarse

Si el estrés físico continúa, podría encontrar que usted:

- Come más o come menos
- Tiene problemas para dormir u obtener suficiente horas de sueño
- Habla mucho, se muerde la uñas, va y viene sin detenerse, o tiene otros hábitos nerviosos
- Le da catarro o coge una influenza
- Se siente exhausto o cansado todo el tiempo

Señales emocionales del estrés

A corto plazo, las señales pueden incluir:

- Sentirse distraído o incapaz de concentrarse
- Estar enojado, frustrado o impaciente
- Tomar decisiones pobres
- Sentirse incapaz de reír y sentirse menos contento

A largo plazo, el estrés puede que lo haga sentir:

- Preocupado constantemente, nervioso o disgustado
- Preocupado sobre pensamientos relacionados a la causa del estrés
- Deprimido y aislado de la familia y amigos
- Dependiendo de drogas, tabaco, o alcohol para poder lidiar

Manejando el estrés

TODOS mostramos algunas señales de estrés en nuestra vida. Esto es normal. Sin embargo, si usted tiene muchas de estas señales, puede que necesite invertir tiempo en aprender cómo manejar su estrés. Demasiado estrés puede causar efectos negativos en su salud. Algunos consejos para manejar su estrés incluyen:

Lídie con sus sentimientos de una manera saludable.

- Hable sobre sus sentimientos con otros.
- Encuentre maneras positivas de bregar con su coraje, como dar una caminata.
- Sea paciente con usted y con los demás.
- Reconozca lo que puede, o no puede hacer, y acepte sus límites.
- Pida ayuda cuando lo necesite.