

Reducing Anxiety



&,)/%\$03:;)@1''' -/)\$A' /5)519,)

 &3)(/k' ()/')21-38%977-9' #)

 >''' ,977-)&,)k3)"93k"0),/)%/' ,0/78)

 9' #)"="', \$977-0"#\$\$"),1")

 "44"% ,3),19,)90")20/#\$%"#;)

 B9\$3"3)/4)9' +k' ,-)9')k' %7\$#"

 : \$,)90") /,)7k>k, "#),/),1")

 4/77/5k' (;<1'"%)19' (")40/>)1k(1)

 3%1/77),/)/77" (")k3)9)>9c/0)

 %9\$3"/4)9' +k' ,-)D/5)-/\$)19=")

 ,/)>''' ,)' "5)2"/27"8)-/\$)90")

 20/: 9:7-7)k=k' (0959-40/>)

 1/>"8)-/\$)19="),/9#k\$3,/,/),1")

 %7933"38),1")"' =k/' >''' ,8)9' #)

 ,/)-/\$0)' "5)2""0)(2")9(;5-4(")-3(5)3\$2)2(2)-40)'€")-1(1)(\$("))7)9(<)-2(=k)2(2)-40cB

#" >9'

 #3)-/\$)

 279%")

 /')

 -/\$03"

 74),/

 2"04/0>)9%9#" >8%977-)%9\$3")

 3,0"33;<1k3)k3)"32"%k977-,0\$")k4)

 -/\$)3") ,)\$' 0"97k3,kk)(/973;<1")

 "+2"% ,9,&/' 3),19,)-/\$0)290"" ,3)

 279%"/)' -/\$)k3)9' / ,1"0)%9\$3"/4)

 9' +k' ,-)F/\$)90")%/' 3,9' ,7-)

 5/00-k' (k3),1k3)(//)#'" /\$(1)4/0)

 >-)290"" ,38)5k7),1"-3,k7)

 >9Ak' (B638)9' #)9>?)3,k7)7/=9:7")

 "="" ,1/\$(1)7)9>)' /,) >''' ,k' ()

 ,1"80)" +2"% ,9,&/' 3). ""7k' (3)/4)

 1"727"33" "33)%9\$3")3,0"33;)

 B/' 3,9' ,7-),0-k' (),/):")9)

 2"04"% ,&' k3,)%9\$3"3)9' +k' ,-)

 .k' 977-8)4""7k' (3)/4)7/' "7k' "33)/0)

 ' /,)H4k, k' (k' 1)%9\$3")9' +k' ,-)J/)

 1/5)#/5")%/2")5k,1)9' +k' ,-)K)

,19,)>9-):)" +2"0k'" %"#): -)9' -)

 k' #k=k\$97)\$' #"0)%"0,9k')

 %k0%\$>3,9' %"3;?)%9'): "9)

 0"9%,&')/0)0"32/' 3"),/)"=" ,3)

 /0)3k, \$9,&' 3),19,) ,10"9, "" ,/)

 #k30\$2,-/\$0)' /0>97)29,, "0' ;)*

 21-38%978)" > / ,&' 978)/0)%1" >8%97)

 49% ,/0),19,)%9\$3"3): /#k-)/0)

 >''' ,97, "" 3k/' ;).k' 977-8)k,)%9'): ""

 #"3%0k: "#)93)5/00-k' (;*77)/4)

 ,1"3")#"4k' &,&' 3)90")\$3"4\$7),/)

 \$3)51"")5"90"" ,0-k' (),/)

 \$' #"03,9' #)9' #)9' >9' 9(")/\$0)

 9' +k' ,-)8)9' #),1"7)"="73)9,)51k%1)

)))

)))

)))

9' #),1"" ,1"3" >"3,"0)k3)/="0;)

 D/5)-/\$)19="),/3,90,)977)/="0)

 9(9k')5k,1)9)' "5)20/4"33/0;<1")

Taking Charge of Stress

F/\$)19="): ""'" %/2k' ()5k,1)3,0"33)3k' %"-/\$)5"0")9)%1k7#8)\$3\$977-): -)

 &>&,9,&' ()519,)-/\$)395)/ ,1"03)#/k' (;F/\$)>9-4""7),19,)3/>""/4),1")

 , "%1' &E\$"3)-/\$)19=")7"90" "#6)7" , ,k' (/ ,1"03)>9A""#"%"k3&/' 3)4/0)-/\$8)

 3A&22k' (3%1/77)/0)/="0"9,&' (L)90""' /,)93)"44"% ,&=""93)-/\$)/' %'"

 ,1/\$(1, ,1"-)5"0";)M0)>9-: "-/\$(c\$3,)59' ,),/7"90")3/>"" "5)59-3)

 /4)#"97k' ()5k,1)3,0"33;)Jk' %"3,0"33)#"973)5k,1)21-38%97)1"97,1)93)5"7)

 93)>''' ,97)1"97,1),1"0"90""3"="097)59-3, /)#"97)5k,1)>9' 9(k' (k,;)?')

 9#&,&'),/)%0"9,&' ()2/ , "" ,k977-3,0"334)7)3k, \$9,&' 38)%77" (")(k="3)-/\$)

 9')/22/0,\$' &,-, /)"=97\$9,")9' #)%19' ("),1")59-3)k')51k%1)-/)\$)))))

 >9' 9(")3,0"33;



!"#! " # \$ % & ' () * ' + & " , - "

)

)

Short Term Ways to Handle Stress

<1"3"), "%1' &E\$"3)5&7): ")#"3%0&: "#)&')#" ,9&7)3/
,19,) -/\$>9-)#/,1">)97/' ")&')-/\$0)0//>)5&,1/\$.)
,1")933&3,9' %"/4)3/> "/' ")73";))

- %&' () "* +&, &" - . /" (, & ;) J &, &' () &')9)
%/>4/0,9: 7")2/3&, &' 8)279%" -/\$0)7"4,)19' #)
/="0)-/\$0)' 9=97)9' #)0"3,) -/\$0)0&(1,)19' #)
/'),/2)/4)-/\$0)7"4,;)N0"9,1")#"27-)
,10/\$ (1)-/\$0)' /3"8)4""7&' ()-/\$0)19' #3)0&3")
93)-/\$0)9: #/>"')4&73)5&,1)9&0;)J, &7)
&' 197&' (8)%/\$' ,),/,10""9' #)4""7)-/\$0)
%

A"#!" " # \$ % & ' () * ' + & " , - "

)

Suggested Activities

d3"),1")4/π/5&' ()+"0%&3"),/)" +9>&' ") ,1")3,0"33)&')-/\$0)
7&4")9' #)#" , "0>&' ")1/5),/)>9A")-/\$0)7"="7)/4)3,0"33)
>/0")>9' 9("9:7";))
VW)Z&3,)97),1") ,1&' (3),19,)90")%9\$3&' ()-/\$)3,0"33)0&(1,)'
' /5:)<9A")9,)7"93,)V\>&' \$, "3),/)("" "09,") ,1&3)7&3,;))
XW)c\$,)9)%1"%A)>90A): "3&#" ,1")&," >3),19,) -/\$)19=")
%/' ,0/7)/="0;)B&0%7" ,1")&," >3),19,)90")/\$,)/4)-/\$0)
%/' ,0/7:))
YW)^+9>&' ") ,1")&," >3),19,) -/\$)19=")%&0%7" #:)?4)-/\$)19=")
' /)%/' ,0/7)/="0)9)20/:7">)/0)&3)/\$, %/>"8),1"")&,&3)
,&>"),/)0"47"% ,) /')5)19,) -/\$)19=")7"90' "#8)4)9' - ,1&' (8)
9' #)32"" #)-/\$0)"" "0(-/') ,1")&," >3)5&,1)%1"%A)>90A3)
: "3&#" ,1">:))
[W]Q""="7/2)9')9%,&')279')4/0),1/3")&," >3),19,)90")
%1""A" #:)@19,)90")-/\$)(/ &' () ,/)#/)9: /\$, ,)1&3K)F/\$)>9-)

4&' #),19,) ,1")9%,&')&3)E\$&,")%7"90L)&,)&3)C\$3,)9)>9,,"0)/4)
,9A&' (9%,&' ;))