

¿CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS?

- Realiza actividades que disfrutes.
- Practica ejercicios de respiración.
- Realiza ejercicios de visualización.
- Busca distraer la mente de la situación que te genera estrés.
- Relajación muscular.
- Mindfulness.
- Sustituye pensamientos negativos por positivos.



LÍNEA PAS

Primera Ayuda Sicosocial

Tel: 1.800.981.0023

TDD: 1.888.672.7622

<http://lineapas.assmca.pr.gov>

LÍNEA 988

Línea de prevención del suicidio y crisis

TEL: 988

CHAT: LINEA988.ORG

Envía la palabra "Ayuda" al 988 para textear desde tu celular.

ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE
SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN
ASSMCA



/ASSMCAONLINE

www.assmca.pr.gov

Carr. No. 2 Km 8.2, Bo Juan Sánchez,
Bayamón, P.R 00960
Tel. 787-763-7575



MANEJO DE ESTRÉS

El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como un cambio inesperado o la sensación de amenaza. Un factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

SÍNTOMAS DE ESTRÉS

Experimentar incertidumbre, inquietud, falta de motivación o dirección, sentirse abrumado, irritabilidad o enojo, así como tristeza, son emociones que pueden afectar a una persona.

El consumo excesivo o insuficiente de alimentos, arrebatos de ira, aumento en el uso de sustancias como el alcohol, las drogas y el tabaco, la tendencia al aislamiento social y la reducción de la actividad física son comportamientos que pueden manifestarse en una persona.

Experimentar dolor de cabeza, tensión o dolor muscular, molestias en el pecho, fatiga, malestar estomacal y dificultades para dormir son síntomas que pueden presentarse.

RECOMENDACIONES PARA MANEJAR EL ESTRÉS



- Hacer actividad física con regularidad.
- Practicar técnicas de relajación, tales como respiración profunda y mindfulness.
- Compartir con seres queridos y personas de apoyo.
- Practicar pasatiempos para salir de la rutina.
- Dormir lo suficiente.
- Evitar el consumo de drogas, alcohol y tabaco.

“ NO IGNORES TUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS. PIDE AYUDA SI LO NECESITAS. ”

Comunícate con la Línea PAS disponible 24 horas, los 7 días de la semana.

ASSMCA

