Coping with stress

What is stress?

Stress is a response to any demand. You can feel stress from:

- The demands of everyday life
- A sudden change
- A traumatic event

How does stress affect your health?

Stress may cause stomachaches and headaches. You may have trouble sleeping.

Stress over a long period of time can lead to major health problems. You can get high blood pressure, diabetes or heart disease.

How can you prevent stress?

Avoid the stress. Remove the things that cause your stress.

Alter the stress. Change how you do things.

Accept the stress. Learn ways to gain strength to cope with the demands in your life.

Stress affects your mental health. It can cause a change in your mood. You may feel depressed, angry or irritable. Long-term stress can lead to a depression or anxiety disorder.

If you need help to manage your stress, talk to your primary care provider. You can get the help you need.

How can you manage your stress?

- Eat healthy, well-balanced meals
- Connect with supportive people
- Manage social media time
- Get regular exercise
- Write in a Journal
- Limit alcohol and avoid tobacco products
- Get plenty of sleep
- Take a walk

Do you have questions?

Call our 24-hour Nurse Advice Line. We are here to help you.

English: **(888) 275-8750**

Spanish: **(866) 648-3537**

TTY (English and Spanish): **711**

MolinaHealthcare.com

MOLINA HEALTHCARE

Cómo afrontar el estrés

¿Qué es el estrés?

El estrés es una respuesta a cualquier demanda o exigencia. Se puede sentir estrés por:

- Las exigencias de la vida cotidiana
- Un cambio repentino
- Un acontecimiento traumático

¿Cómo afecta el estrés la salud de las personas?

El estrés puede provocar dolores de estómago y de cabeza. Las personas con estrés pueden tener problemas para dormir

El estrés prolongado puede provocar problemas de salud importantes. Las personas con estrés pueden sufrir hipertensión, diabetes o enfermedades del corazón.

¿Cómo puede usted controlar el estrés?

- Coma sano y equilibrado
- Relaciónese con personas que le apoyen
- Controle el tiempo que le dedica a las redes sociales
- Haga ejercicio regularmente
- Escriba en un diario
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas y evite el tabaco
- Duerma lo suficiente
- Dé un paseo

¿Cómo se puede prevenir el estrés?

Evite el estrés. Elimine las cosas que causan estrés.

Modifique la causa del estrés. Cambie como hace las cosas.

Acepte el estrés. Aprenda cómo ganar fuerza para afrontar las demandas o exigencias de la vida cotidiana

El estrés afecta la salud mental. Puede provocar un cambio en el estado de ánimo de las personas. Las personas pueden sentirse deprimidas, enfadadas o irritables. El estrés prolongado puede provocar una depresión o un trastorno de ansiedad.

Si necesita ayuda para controlar el estrés, hable con su proveedor de atención primaria. Puede obtener la ayuda que necesita.

¿Tiene alguna pregunta?

Llame a la línea de consejos de enfermería que atiende 24 horas al día. Estamos aquí para atenderle.

Inglés: **(888) 275-8750**

Español: **(866) 648-3537**

Número de TTY (inglés y español): **711**

MolinaHealthcare.com

MOLINA HEALTHCARE