

Reducing Anxiety

,19,)>9-): ""+2"0&" %"#): -)9' -)
&' #&=#\$97)\$' #'0)%"0,9&')
%80%\$>3,9' %"3;?)%9'): ""9)
0"9%,&')/0)0"32/' 3"),/)"="", 3)
/0)3&,\$9,&' 3),19,),10"9,""),/)
#&30\$2,-/\$0)' /0>97)29,, "0' ;)*)
21-3&978)" >/,&' 978)/0)%1" > &97)
49%,/0),19,)%9\$3"3): /#&-)/0)
>"", 97),"" 3&' ;). &' 977-8&,%9'): "")
#"3%0&: "#)93)5/00-&' (:)*7)/4)
,1"3"")#"4& &,&' 3)90"")\$3"4\$7),/)
\$3)51"")5"90""),0-&' ()./)
\$' #"03,9' #)9' #)>9' 9(")/\$0)
9' +&" , -8)9' #),1"7)"="73)9,)51&1)

&,)/%%\$03:;)@1"")-/\$)A' /5)519,) #">9'
&3)/(&' ()/')21-3&977-9' #) #3)-/\$)
>"", 977-&,)&3)"93&"0),/)%/' ,0/78) 279%")
9' #)"="", \$977-0"#\$\$"),1") /')
"44"% ,3),19,)90"")20/#\$%"#;) -/\$03"
B9\$3"3)/4)9' +&" , -)9')&' %7\$#") 74),/)
: \$,)90"") /,)7&>&,"#),/),1") 2"04/0>)9%9#" > &977-)%9\$3"
4/7/5&' (:)<1""%19' (")40/>)1&(1) 3,0"33:;<1&3)&3)"32""&977-,0\$")&4)
3%1/7),/)%/77" (")&3)9>9c/0) -/\$)3" ,)\$' 0"97&3,&)(/973:;<1"
%9\$3"")/4)9' +&" , -;)D/5)-/\$)19=")
,/)>"",)' "5)2"/27"8)-/\$)90")
20/: 9:7-7&=&' (959-40/>)
1/>"8)-/\$)19="),/9#&3,),/),1")
%7933"38),1"" "" =80/' >"", 8)9' #)
,/)-/\$0)' "5)2""0)(2")9(:5-4(")-3(5)-7(0)2(2)-40: (")-1(0)3(")-1(')-2(=8)2(2)-40cB

9' #),1""),1""3" >"3,"0&3)/="0:)
D/5)-/\$)19="),/3,90,)977)/="0)
9(9&')5&,1)9)' "5)20/4"33/0:;<1"

)

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,)977),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&#