

A Minute for Your Health

Stress Awareness

April 2021

Check in: How stressed do you feel?



We all have bad days

- It's okay to not be okay
- Be nice to others around you
- Practice compassion & empathy



Why is it important?

It allows us to feel better
It impacts our health

Some stress is good for you, but too much can be harmful

Good Stress vs. Bad Stress

- Good Stress: small amounts/short term, excitement, fight-or-flight, motivation
- Bad Stress: excessive amounts/long term, causes chronic fatigue/high blood pressure/difficulty concentrating

How do you relieve stress?

Self-Care is important:

- | | |
|---------------------------------------|-------------------|
| ● Physical | ● Social |
| ○ exercise, sleep | ○ friends, family |
| ● Emotional | ● Mental |
| ○ acknowledge & express your feelings | ○ self-compassion |



Learn to accept what you cannot control

You have control over your reaction and attitude

Ways to relieve stress

- Daily exercise: 30min of moderate physical activity
 - Spending time in nature
- Adequate sleep: 7-9 hours
- Calming foods/drinks: herbal teas, dark chocolate, citrus fruits, nuts, etc.
 - Reduce caffeine intake if it's making you jittery/anxious
- Aromatherapy using candles/diffusers
- Deep [breathing](#)
- Spending time with friends & family
- Finding a good laugh: watch a funny video/tv show
- Creative outlets: arts & crafts, yoga, dance, meditation, listening to music
- Spending time with pets/watch animal videos
- Get thoughts out of your head: write things down/make a list

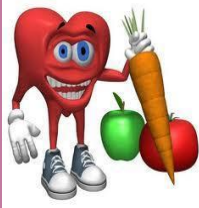


April Stress Relief Exercise

- Take a moment to take 5 deep breaths: inhale through your nose and slowly exhale through your mouth
- Take a walk outside during your work break
- Before bed, write down any lingering thoughts such as what you have to do the next day



Recognize when you need more help-- [Employee Assistance](#) provides free confidential counseling and referral for staff. To schedule an appointment, call (510) 643-7754.



Un minuto para tu salud

Conciencia del estrés

abril 2021

Registrarse:

¿Qué tan estresado te sientes?



Todos tenemos días malos

- Está bien no estar bien
- Sé amable con los que te rodean
- Practica la compasión y la empatía



¿Por qué es importante?

Nos permite sentirnos mejor
Impacta nuestra salud

Un poco de estrés es bueno para usted, pero demasiado puede ser perjudicial.

Estrés bueno versus estrés malo

- Buen estrés: pequeñas cantidades / corto plazo, emoción, lucha o huida, motivación
- Mal estrés: cantidades excesivas / largo plazo, causa fatiga crónica / presión arterial alta / dificultad para concentrarse

¿Cómo alivias el estrés?

El cuidado personal es importante:

- | | |
|---|------------------------|
| ● Físico | ● Social |
| ○ ejercicio, dormir | ○ Amigos de la familia |
| ● Emocional | ● Mental |
| ○ reconocer y expresar sus sentimientos | ○ autocompasión |



Aprende a aceptar lo que no puedes controlar

Tienes control sobre tu reacción y actitud.

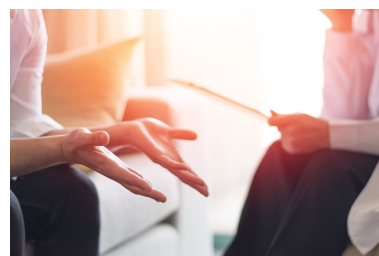
Maneras de aliviar el estrés

- Ejercicio diario: 30min de actividad física moderada
 - Pasar tiempo en la naturaleza
- Sueño adecuado: 7-9 horas.
- Alimentos / bebidas calmantes: infusiones de hierbas, chocolate negro, frutas cítricas, nueces, etc.
 - Reduzca la ingesta de cafeína si lo pone nervioso / ansioso
- Aromaterapia con velas / difusores
- Respiración profunda
- Pasar tiempo con amigos y familiares
- Encontrar una buena risa: mira un video / programa de televisión divertido
- Medios creativos: artes y manualidades, yoga, danza, meditación, escuchar música
- Pasar tiempo con mascotas / ver videos de animales
- Saca los pensamientos de tu cabeza: escribe cosas / haz una lista

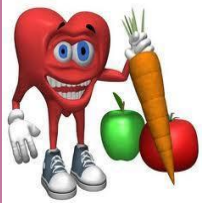


Ejercicio para aliviar el estrés de abril

- Tómese un momento para tomar 5 respiraciones profundas: inhale por la nariz y exhale lentamente por la boca
- Salga a caminar durante su descanso laboral
- Antes de acostarse, anote cualquier pensamiento persistente, como lo que tiene que hacer al día siguiente.



Reconozca cuándo necesita más ayuda: Employee Assistance brinda orientación y referencias confidenciales gratuitas para el personal. Para programar una cita, llame al (510) 643-7754.



健康时刻

压力意识

2021年4月

报到:
您有多大压力?



我们都有糟糕的日子



- 没事没关系
- 对周围的人友善
- 实践同情心和同情心

它为什么如此重要?

它让我们感觉更好
 它影响我们的健康
 有些压力对您有好处, 但压力太大可能有害

好压力与坏压力

- 良好的压力: 少量/短期, 兴奋, 战斗或逃避, 动力
- 不良压力: 过量/长期, 会导致慢性疲劳/高血压/注意力难以集中

您如何缓解压力?

自我保健很重要:

- | | |
|-------------|----------|
| ● 身体的 | ● 社会的 |
| ○ 运动, 睡眠 | ○ 朋友, 家人 |
| ● 感性的 | ● 精神的 |
| ○ 承认并表达您的感受 | ○ 自我同情 |



学习接受您无法控制的事物

您可以控制自己的反应和态度

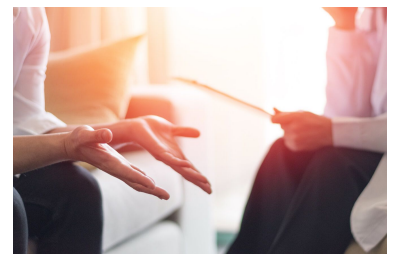
缓解压力的方法

- 日常运动:30分钟的中等运动量
 - 花时间在大自然中
- 充足的睡眠:7-9小时
- 镇定食物/饮品:凉茶, 黑巧克力, 柑橘类水果, 坚果等。
 - 减少咖啡因摄入量, 如果这会使您感到紧张/焦虑
- 使用蜡烛/扩散器的香薰疗法
- 深呼吸
- 与朋友和家人共度时光
- 寻找好笑:观看有趣的视频/电视节目
- 创意渠道:手工艺品, 瑜伽, 舞蹈, 冥想, 听音乐
- 花时间与宠物/观看动物视频
- 让您的想法浮出水面:写下来/列出清单



四月压力缓解运动

- 花一点时间进行5次深呼吸:通过鼻子吸气, 然后通过嘴慢慢呼气
- 在工作休息时间去外面散步
- 上床睡觉之前, 写下所有缠绵的想法, 例如第二天要做的事情



识别何时需要更多帮助-员工援助为员工提供免费的保密咨询和转介。
要安排约会, 请致电
(510)643-7754。