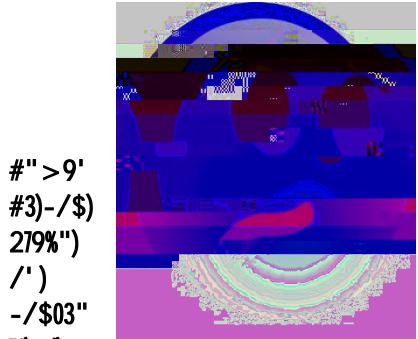


# Reducing Anxiety

# Taking Charge of Stress

F/\$)19="): ""')%/2& ( )5&,1)3,0"33)3& "%)-/\$)5 "0")9)%18#)\$3\$977-): -)  
&>&,9,&' ( )519,-/\$)395)/,1"03)#/&' (:)F/\$)>9-)4""7),19,)3/ >")/4,1")  
, "%1' &E\$ "3)-/\$)19=")7"90' "#6)7", &' ( /, 1"03)>9A")#" "%3&' 3)4/0)-/\$0)  
3A&22& ( )3%1//7)/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)"#97& ( )5&,1)3,0"33);J& "%)3,0"33)"#973)5&,1)21-3%97)1"97,1)93)5"7)  
93)> "",97)1"97,1),1"0")90")3="097)59-3),/)"#97)5&,1)>9' 9(& ()&,:)?' )  
9##&,&/'),/)%0"9,& ( )2/, "", ,977-3,0"334\$7)3&, \$9,&/ 38)%/7" ("(=&3)-/\$)  
9')/22/0,\$' &,-,/) =97\$9,"9)9' #)%19' ("(,1")59-3)&)51&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=979' #)0"3,) - /\$0)0&(1,)19' #) /' ), /2) /4) - /\$0)7"4,;)N0"9,1")#""27-) , 10 /\$ (1) - /\$0)' /3"04""7& () - /\$0)19' #3)0&3'" 93) - /\$0)9: # / > "' )4&73)5&, 1)9&0;)J, &7) &' 19& (8%/\$' ,), /), 10"")9' #)4"")7) - /\$0) %

---

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

## Suggested Activities

d3"), 1")4/7/5&" ()"+ "0%&3"), /)" + 9 >&" ), 1")3, 0"33)&" )- /\$0)  
7&" )9" #", "0 >&" )1/5), /) > 9A")- /\$0)7" = "7/43, 0"33)  
>/0") > 9" 9("9: 7"; ))  
VW)Z&3, 197), 1" ), 1&" (3), 19,)90")%9\$3&" ()- /\$)3, 0"33)08(1, )  
' /5;) < 9A")9, )7"93,)V\)>&" \$, "3), /)('" "09, " ), 1&3)7&3, :))  
XW)C\$, ,9)%" 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"')&, )k3)  
, &>" ), /0"47"%, /' )519, )- /\$)19= ")7"90" "#8&4)9' - , 1&" (8)  
9" #)32" "#) - /\$0" " 0(- /' ), 1")&, " > 3)5&, 1)%1%" A > 90A3)  
: "3&" ), 1" > :))  
[W)O" = "1/2)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)(\$3, )9) > 9, , "0)/4  
, 9A&" (9%, &/' .))

---

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