

# Reducing Anxiety



&,)/%\$03:;)@1''' )-/\$)A' /5)519,)
   
 &3)(/k' ()/' )21-3&977-9' #)
   
 >''' ,977-)&,)k3)"93&"0),/)%/' ,0/78)
   
 9' #)"="', \$977-0"#\$\$"),1")
   
 "44"% ,3),19,)90")20/#\$%"#;)
   
 B9\$3"3)/4)9' +k' ,-)9' )k' %7\$#"
   
 : \$,)90") / ,)7k>k' ,"#),/),1")
   
 4/77/5k' (;<1'"%)19' (")40/>)1k(1)
   
 3%1//7),/)/77" (")k3)9)>9c/0)
   
 %9\$3"/4)9' +k' ,-)D/5)-/\$)19=")
   
 ,/)>''' ,)' "5)2"/27"8)-/\$)90")
   
 20/: 9:7-7)k=k' (0959-40/>)
   
 1/>"8)-/\$)19="),/9#k\$3,/,/),1")
   
 %7933"38),1")'" =k/' >''' ,8)9' #)
   
 ,/)-/\$)0' "5)2""0)(2")9(;5-4(")-3(5)3\$2)2(2)-40)'€")-1(1)(\$("))79(<)-2(=k)2(2)-40cB

#" >9'
   
 #3)-/\$)
   
 279%")
   
 /' )
   
 -/\$03"
   
 74),/
   
 2"04/0>)9%9#" >8%977-)%9\$3")
   
 3,0"33;<1k3)k3)"32"%&977-,0\$")k4)
   
 -/\$)3") ,)0' 97k3,k3)(/973;<1")
   
 "+2"% ,9,&' 3),19,)-/\$)0290"" ,3)
   
 279%"/' )-/\$)k3)9' / ,1"0)%9\$3"/4)
   
 9' +k' ,-)F/\$)90")%/' 3,9' ,7-)
   
 5/00-k' (k3),1k3)(//)#'" /\$(1)4/0)
   
 >-)290"" ,38)5k7),1"-)3,k7)
   
 >9Ak' (B638)9' #)9>?)3,k7)7/=9:7")
   
 "="" ,1/\$ (1)7)9>' / ,)>''' ,k' ()
   
 ,1"80)" +2"% ,9,&' 3);. ""7k' (3)/4)
   
 1"727"33" "33)%9\$3")3,0"33;)
   
 B/' 3,9' ,7-),0-k' (),/):")9)
   
 2"04"% ,&' k3,)%9\$3"3)9' +k' ,-)
   
 .k' 977-8)4""7k' (3)/4)7/' "7k' "33)/0)
   
 ' / ,)H4k' ,k' (k' 1)%9\$3")9' +k' ,-)J/)
   
 1/5)#/5")%/2")5k,1)9' +k' ,-)K)

,19,)>9-): )" +2"0k'" %"#): -)9' -)
   
 k' #k=k\$97)\$' #"0)%"0,9k' )
   
 %k0%\$>3,9' %"3;?)%9'): )"9)
   
 0"9%,&' )/0)0"32/' 3"),/)"=" ,3)
   
 /0)3k, \$9,&' 3),19,),10"9, "" ,/ )
   
 #k30\$2,-)/\$)0' /0>97)29,, "0' ;)\*
   
 21-3&978)" > / ,&' 978)/0)%1" >8%97)
   
 49% ,/0),19,)%9\$3"3): /#k-)/0)
   
 >''' ,97, "" 3k/' ;). k' 977-8)k,)%9'): )"
   
 #"3%0k: "#)93)5/00-k' (;\*77)/4)
   
 ,1"3")#"4k' &,&' 3)90")\$3"4\$7),/ )
   
 \$3)51"" )5"90""),0-k' (),/ )
   
 \$' #"03,9' #)9' #)9' >9' 9(")/\$0)
   
 9' +k' ,-)8)9' #),1"7)"="73)9,)51k%1)

) ) )
   
 ) ) )
   
 ) ) )

9' #),1"" ,1"3" >"3,"0)k3)/="0;)
   
 D/5)-/\$)19="),/3,90,)977)/="0)
   
 9(9k' )5k,1)9)' "5)20/4"33/0;<1")

## Taking Charge of Stress

F/\$)19="): ""'" )%/2k' ()5k,1)3,0"33)3k' %")-/\$)5"0")9)%1k7#8)\$3\$977-): -)
   
 &>&,9,&' ()519,)-/\$)395)/ ,1"03)#/k' (;F/\$)>9-4""7),19,)3/>""/4),1")
   
 , "%1' &E\$"3)-/\$)19=")7"90' "#6)7" , ,k' (/ ,1"03)>9A""#"%"k3&' 3)4/0)-/\$)8)
   
 3A&22k' (3%1//7)/0)/="0"9,&' (L)90""' / ,)93)"44"% ,&=""93)-/\$)/' %"
   
 ,1/\$ (1, ,1"-)5"0";)M0)>9-: "-)/\$(k\$3,)59' , ,/7"90' )3/>"" "5)59-3)
   
 /4)#"97k' ()5k,1)3,0"33;)J&' %"3,0"33)#"973)5k,1)21-3&977)1"97,1)93)5"77)
   
 93)>''' ,97)1"97,1),1"0"90""3"="097)59-3, /)#"97)5k,1)>9' 9(k' (k,;)?' )
   
 9#&,&' ),/)%0"9,&' ()2/ , "" ,&977-3,0"334\$7)3k, \$9,&' 38)/77" (")(k="3)-/\$)
   
 9' )/22/0,\$' &,-),/)"=97\$9,"9' #)%19' ("),1")59-3)&' )51k%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=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")4/7/5& ( "+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&#" ),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"" )&,&3)  
,&>" ),/ )0"47"% ,) /' )5 19,) -/\$)19=")7"90' "#8)4)9' -,1& (8)  
9' #)32"" #-/\$0)" "0(-/' ),1")&," >3)5&,1)%1"%A)>90A3)  
: "3&#" ),1" >:))  
[W]O""="7/2)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)C\$3,)9)>9,, "0)/4)  
,9A& ( )9%,&/' :))