

Stress Busters

Use one or more of these activities the next time you want to relax or when you feel stressed out. Each activity only takes 10 to 30 minutes.

Exercise

Exercise for 30 minutes 3 to 5 times a week. You can walk, run, swim, dance, bike, play sports, or any other activity that gets your body moving. Exercise is a great way to release extra energy and keep fit.

Eat Healthy

Eat healthy foods such as whole grain breads, fruits, vegetables and drink lots of water. Be aware of how much you eat when stressed out. Try not to eat too little or too much. Eat breakfast every day. If you can, pack a healthy lunch and snack such as a sandwich made with wheat bread and a piece of fruit. Avoid junk food, soda, juices with added sugar, caffeine, nicotine, alcohol, and drugs.

Breathe Deeply

1. Find a quiet and comfortable place to sit or lay down.
2. Close your eyes or look at a spot on the wall.
3. Clear your mind of thoughts or focus on a word like “breathe” or “relax.”
4. Breathe in slowly through your nose until your chest is fully expanded. Breathe out slowly through your mouth until the air in your chest is pushed out. Try not to think about anything else except your breathing.
5. Repeat this deep breathing 10 to 20 times until you feel relaxed. (Don’t be surprised if you fall asleep).

Imagine Relaxation

1. Find a quiet place and get comfortable.
2. Close your eyes and imagine a place where you feel safe and relaxed. Think about how you feel and what you hear, see, and smell in this place. Or imagine the stress slowly flowing out of your body.
3. Stay with these feelings, thoughts, and sensations. Breathe quietly until you are ready to get up.

Express Yourself

Write in a journal. Or create art, play music, write stories or poetry, cook, laugh, or volunteer. Talk to someone you trust about how you feel.

Relax your muscles

1. Find a quiet place where you can lay down and get comfortable.
2. Close your eyes. Relax your entire body. Imagine that your muscles are limp.
3. Flex the muscles in your feet while you keep the rest of your body relaxed. Hold for five seconds and do not release. Then continue to flex other muscle groups one at a time: calves, thighs, stomach, chest, arms, hands, and face until your entire body is tense. Remember to keep parts of your body relaxed until it is time to flex them.
4. Hold your entire body tense for five seconds then release all the tension.
5. Relax, breath slowly and deeply, and imagine your body melting.
6. Get up slowly when you’re ready.

Get in TOUCH with YOUR Senses

Listen to music you enjoy. Take a shower or bath. Go outside for a walk or run. Focus on what you see, hear, and feel.

Resources:

- ♦ Emotional Health. Go Ask Alice!: www.goaskalice.columbia.edu/Cat4.html
- ♦ Mind Your Mind: www.mindyourmind.ca

Do you have any comments or questions about this handout? Please contact Adolescent Health Working Group by emailing feedback@ahwg.net or calling (415) 554-8429. Thank you.

5 Steps to Lower Stress



Write down any thoughts you have when you are stressed or upset.



Read what you wrote. Are your thoughts critical of yourself or others? Circle judgmental or one-sided words such as bad, good, never, and always. These words only show one side of the story.



Write down explanations for the stressful situation. There are often multiple reasons why something happens.



There are some things that are out of your control. Figure out what you can change and how to take action. Let go of the things you can't control such as what happened in the past and how many classes or credits you need in order to graduate.

What you can change	
Examples:	
◆ Telling my mom how I feel without shouting.	◆
◆ Asking my teacher for help.	◆
◆ Forgiving my friend for making a mistake.	◆
◆	◆
◆	◆
◆	◆
◆	◆



Your anger or worry can affect how you feel, how you act, and your health. That is why it is important to pay attention to your feelings and lower your stress.

Resources:

- ◆ Dealing with Depression workbook: www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/pdf/dwd_writable.pdf
- ◆ Facts for Teens. National Youth Violence Prevention Center: <http://safeyouth.org/scripts/teens.asp>

Do you have any comments or questions about this handout? Please contact Adolescent Health Working Group by emailing feedback@ahwg.net or calling (415) 554-8429. Thank you.



Facts:

- Stress can be caused by past experiences or difficult circumstances currently in your life.
- Everyone responds to stress differently.
- You have the power and ability to lower your feelings of stress.

Stress Can Lead To:

Head aches
Stomach aches
Weight gain or loss
Problems sleeping
Feeling tired
Being grumpy or easily upset
Worrying
Feeling nervous
Feeling sad
Feeling overwhelmed
Problems concentrating
Skin rashes and acne
Drug and alcohol use

Stress affects both your body and mind. You can lower your stress by thinking positively and doing relaxing activities.

Websites & Hotline

Go Ask Alice!

<http://www.goaskalice.columbia.edu>
Answers to questions about stress, drugs, sex, and lots more.

It's My Life

<http://pbskids.org/itsmylife>
Information, interactive games, and online videos for teens.

Mind Your Mind

<http://www.mindyourmind.ca>
Resources and information to help teens manage stress. Includes online journals and games.

Personal Stress Management Guide

<http://www.aap.org/stress/teen1-a.cfm>
Create your own stress management plan online.

National Runaway Switchboard

1-800-RUNAWAY
24-hour free and confidential phone line for youth. Information on getting food, shelter, legal aid, medical care, and counseling services.



Hey Teens!



Stressed Out??

► By: Adolescent Health Working Group



www.ahwg.net

► 50 Ways to Chill Out, Relax, and Stay Cool



- Go for a walk
- Write in a journal
- Dance
- Listen to music
- Eat a healthy snack
- Hang out with friends
- Draw
- Create art
- Cook or bake
- Play sports
- Sing
- Express myself
- Play with my pet
- Take a nap
- Swim
- Read a book
- Watch TV or a movie
- Ride a bike
- Take a hot bath/shower
- Laugh
- Rest
- Jog or run
- Go on a car ride
- Plant a tree or flower
- Relax with my family
- Believe in myself
- Look up at the stars
- Lift weights
- Play cards or games
- Have a water fight
- Chill out at a park
- Email my friends
- Go on a picnic or BBQ
- Hug a friend
- Fix my bike or car
- Dress up for a night out
- Call a friend
- Solve a problem
- Figure out a puzzle
- Walk along the beach
- Surf the net
- Wash a car
- Look on the bright side
- Cry
- Stretch
- Write a song or poem
- Take some deep breaths
- Daydream
- Look at photographs
- Remember good times

Fold Here

Stress Busters

Exercise: Walk, run, swim, dance, ride a bike, play sports, or any other physical activity at least three times a week.

Eat healthy: Eat whole grain bread, fruits, and vegetables for long-lasting energy. Notice how much you eat when you are stressed. Drink lots of water.

Imagine Relaxation: Close your eyes and imagine a time and place where you feel safe and relaxed. Think about how you feel and what you hear, see, and smell in this place. As your mind relaxes, your body will too.

Relax Your Muscles:

- 1) Find a quiet place where you can lay down and get comfortable.
- 2) Close your eyes. Relax your entire body. Imagine your muscles are limp.
- 3) Tighten the muscles in your feet while keeping the rest of your body relaxed. Hold for 5 seconds and do not release. Then tighten more muscle groups one at a time: calves, thighs, stomach, chest, arms, hands, and face until your entire body is tense. Keep parts of your body relaxed until it is time to flex them.
- 4) Hold your entire body tense for 5 seconds then release all of the tension.
- 5) Relax, breath slowly and deeply, and imagine your body melting.
- 6) When you're ready, open your eyes and get up slowly.

Deep Breathing:

- 1) Find a quiet, comfortable place to sit.
- 2) Close your eyes. Focus on a word like "breathe" or "relax."
- 3) Breathe in slowly through your nose until your chest is full. Breathe out slowly through your mouth. Focus on the feeling of air coming in and going out.
- 4) Slowly repeat this deep breathing 10 to 20 times until you feel relaxed.

Talking with a Counselor

- ◆ People talk to counselors when they run into problems and need some extra help.
- ◆ Counselors are trained to listen non-judgmentally to concerns, offer helpful suggestions, and connect people to community resources.
- ◆ Counselors can be found at schools, health centers, clinics, youth organizations, places of worship, or by calling counseling phone hotlines.

Fold Here



See the other side for helpful websites and hotlines.

事實：

- 壓力可以是由過去的經驗或目前生活的困難情況而引起的。
- 每個人對壓力之回應各有不同。
- 你有能力可以減輕壓力感。

壓力可以導致：

頭痛
腹痛
體重增加或減少
睡眠困難
感到疲倦
脾氣暴躁或容易心煩
擔心
感到緊張
感到悲傷
感到不知所措
集中有問題
皮膚發疹或出粉刺
吸毒或飲酒

壓力影響你的身體和精神。你可以從正面思考和做放鬆的活動中減少壓力。

網頁和熱線

Go Ask Alice!

<http://www.goaskalice.columbia.edu>
回答有關壓力，毒品，性，和很多其他問題。

It's My Life

<http://pbskids.org/itsmylife>
為青少年提供資訊，互動遊戲，和網上錄像。

Mind Your Mind

<http://www.mindyourmind.ca>
幫助青少年控制壓力的資源和資料。包括網上扎記和遊戲。

Personal Stress Management Guide

<http://www.aap.org/stress/teen1-a.cfm>
在網上設計你的控制壓力計劃。

National Runaway Switchboard

1-800-RUNAWAY
專為青少年而設的二十四小時免費和保密熱線。提供取得食物，庇護所，法律援助，醫療，及顧問服務的資料。



嗨青少年！



感到極大 壓力嗎?!

► 編寫：青少年健康
工作組



www.ahwg.net

► 50 種放鬆，鬆弛和保持冷靜的方法



散步去
寫扎記
跳舞
聽音樂
吃健康的小吃
和朋友一起
畫畫
藝術創作
煮食或烤餅
運動
唱歌
表達自己
和寵物遊戲
小睡
游泳
讀一本書
看電視或電影
騎自行車
沖一個熱水浴 /
淋浴
笑
休息
跑步
開車兜風去
種樹或種花
與家人一起鬆弛

相信自己
看天上的星星
舉重
玩紙牌或遊戲
打水仗
在公園裡放鬆
發電郵給朋友
野餐或燒烤
擁抱一名朋友
修理自行車或汽車
晚上盛裝外出
打電話給朋友
研究拼圖
解決問題
在海灘漫步
上網瀏覽
洗車
看事情的光明面
哭
抓癢
寫一首歌或詩
作深呼吸
發白日夢
看照片
回憶美好的時光

對付壓力

運動：走路，跑步，游泳，騎自行車，參加一種體育項目，或任何身體活動，每個星期最少三次。

吃健康食物：吃全穀類的麵包，水果，和蔬菜，保持精力。留意你有壓力時吃量多少。飲很多水。

想像鬆弛：閉上雙眼想像一個你感到安全和放鬆的時間和地點。想想你在這個地方的感受，看到，聽到和聞到什麼。在你的頭腦鬆弛時，你的身體亦會鬆弛。

放鬆你的肌肉：

- 1) 找一個靜的地方你可以躺下和感到舒服。
- 2) 閉上雙眼。放鬆整個身體。想像你的肌肉無力。
- 3) 保持身體放鬆的同時收緊你雙腳的肌肉。保持五秒鐘不要放鬆。然後每次收緊一個部位的肌肉：小腿肚，大腿，腹，胸，雙臂，雙手，和面，直至全身繃緊。保持身體部份放鬆直至收緊該部份為止。
- 4) 保持你身體收緊五秒鐘，然後全身放鬆。
- 5) 放鬆。慢慢和深深的呼吸，想像你的身體在溶化。

6) 當你準備妥當時，張開雙眼，然後慢慢起來。

深呼吸：

- 1) 找一個靜的舒服的地方坐下。
- 2) 閉上雙眼。集中於像「呼吸」或「放鬆」一類字眼。
- 3) 慢慢從你的鼻子吸入，直至你的胸部充氣為止。慢慢的用口呼出。集中於感覺空氣的進出。
- 4) 慢慢重複此深呼吸行動十至二十次，直至你感到放鬆為止。

和顧問交談

- ◆ 人們有問題或需要額外幫助時會和顧問交談。
- ◆ 顧問是受過訓練能細聽他人的顧慮而不作判斷，提供有幫助議，和聯繫人們使用社區資源。
- ◆ 學校，健康中心，診所，青少機構，宗教團體，或電顧問熱線，均可找到顧問。

嗨青少年！

請參看背頁有關可以幫助你的網頁和熱線。

Hechos:

- El estrés puede estar causado por experiencias pasadas o por circunstancias difíciles actualmente en tu vida.
- Todo el mundo responde al estrés de forma distinta.
- Tú tienes el poder de reducir tus sentimientos de estrés.

El estrés puede causar:

Dolores de cabeza
Dolores de estómago
Pérdida o aumento de peso
Problemas para dormir
Sentirse cansado
Estar de mal humor o disgustarse con facilidad
Preocuparse
Sentirse nervioso
Sentirse triste
Sentirse abrumado
Problemas de concentración
Sarpullidos en la piel y acné
Uso de drogas y alcohol

El estrés afecta tanto el cuerpo como la mente. Puedes reducir el estrés pensando de manera positiva y haciendo actividades relajantes.

Sitios web y línea telefónica

¡Pregúntale a Alice!

<http://www.goaskalice.columbia.edu>
Respuestas a preguntas sobre el estrés, las drogas, el sexo y mucho más.

Es mi vida

<http://pbskids.org/itsmylife>
Información, juegos interactivos y videos en línea para adolescentes.

Cuida la mente

<http://www.mindyourmind.ca>
Recursos e información para ayudar a los adolescentes a controlar el estrés. Incluye diarios y juegos en línea.

Guía personal para controlar el estrés

<http://www.aap.org/stress/teen1-a.cfm>
Crea en línea tu propio plan para controlar el estrés.

Centralita nacional para jóvenes que se han escapado

1-800-RUNAWAY
Línea telefónica gratis y confidencial de 24 horas para los jóvenes. Información sobre recibir comida, alojamiento, asistencia legal, cuidado médico y servicios de consejeros.



¡Eh, Adolescentes!



¡¿Estresados?!

Por: Adolescent
Health Working
Group

(Grupo de Trabajo de
Salud de Adolescentes)



www.ahwg.net

► 50 maneras de pasar el tiempo, relajarse y encontrarse bien



Ir de paseo	
Escribir en un diario	
Bailar	
Escuchar música	
Comer una merienda saludable	Jugar a las cartas o juegos
Pasar tiempo con los amigos	Relajarme en un parque
Dibujar	Escribir por e-mail a mis amigos
Crear arte	Ir de picnic o a una barbacoa
Cocinar o hacer pasteles	Abrazar a un amigo/a
Hacer deporte	Arreglar mi bicicleta o auto
Cantar	Verstirme bien para salir de noche
Hugar con mi mascota	Llamar a un amigo/a
Tomar una siesta	Resolver un problema
Nadar	Resolver un rompecabezas
Leer un libro	Caminar por la playa
Ver la televisión o una película	Pasar tiempo en internet
Ir en bicicleta	Lavar un auto
Tomar un baño/una ducha caliente	Ver el lado bueno
Reír	Llorar
Descansar	Estirarme
Hacer footing o correr	Escribir una canción o un poema
Ir de paseo en el auto	Respirar hondo
Plantar un árbol o una flor	Mirar fotografías
Crear en mí mismo/a	Recordar los buenos momentos
Levantar pesas	

Para acabar con el estrés

Ejercicio: Camina, corre, nada, baila, ve en bicicleta, haz deporte o cualquier otra actividad física al menos tres veces a la semana.

Come de manera saludable: Come pan integral, fruta y verduras para energía duradera. Nota cuánto comes cuando estás estresado/a. Toma mucha agua.

Relajate con la imaginación: Cierra los ojos e imagina un tiempo y lugar donde te sientes seguro/a y relajado/a. Piensa en cómo te sientes y qué oyes, ves y hueles en este sitio. Según se relaja tu mente, tu cuerpo también lo hará.

Relaja los músculos:

- 1) Encuentra un lugar tranquilo donde puedas echarte y ponerte cómodo/a.
- 2) Cierra los ojos. Relaja el cuerpo entero. Imagina que tus músculos están flojos.
- 3) Tienza/aprieta los músculos de los pies mientras mantienes el resto del cuerpo relajado. Aguanta 5 segundos y no sueltes. Después tiensa más grupos de músculos uno por uno: gemelos, muslos, estómago, pecho, brazos, manos y cara hasta que tu cuerpo entero esté tenso. Deja las partes de tu cuerpo relajadas hasta que sea la hora de flexionarlas.
- 4) Aguanta la tensión en todo tu cuerpo durante 5 segundos y después suelta toda la tensión.
- 5) Relájate, respira lenta y profundamente e imagina que tu cuerpo se está derritiendo.
- 6) Cuando te sientas listo/a, abre los ojos y párate lentamente.

Respiración profunda:

- 1) Encuentra un lugar tranquilo y cómodo para sentarte.
- 2) Cierra los ojos. Enfoca la atención en una palabra como "respira" o "relájate."
- 3) Respira hacia adentro lentamente por la nariz hasta que se te llene el pecho. Respira hacia afuera lentamente por la boca. Enfoca la atención en el sentimiento del aire entrando y saliendo.
- 4) Repite esta respiración profunda lentamente 10 a 20 veces hasta que te sientas relajado/a.

Hablando con un consejero

- ◆ La gente habla con consejeros cuando se enfrentan con problemas y necesitan ayuda extra.
- ◆ Los consejeros están entrenados para escuchar las preocupaciones sin juzgar, ofrecer sugerencias útiles y conectar a las personas con los recursos comunitarios.
- ◆ Se pueden encontrar consejeros en las escuelas, los centros médicos, las clínicas, las organizaciones para jóvenes, los lugares religiosos o llamando a las líneas telefónicas de consejeros.



Miren al otro lado para sitios web y líneas telefónicas útiles.

