



¿Sabía Usted?

Usted no está solo

La mayoría de personas sienten ansiedad de vez en cuando. Según the National Alliance on Mental Illness, aproximadamente el 18% de adultos y 8% de adolescentes en los EE. UU. tienen trastorno de ansiedad. Es probable que usted se haya sentido preocupado o temeroso por cosas como desempeñarse bien en un partido de fútbol, conseguir nuevo trabajo, hablar en público o tomar un examen. Pero cuando las preocupaciones se vuelven abrumadoras e interfieren con las actividades, puede ser el momento de buscar apoyo.

La ansiedad no discrimina

Cualquier persona, independiente de su raza, sexo o estado socioeconómico, puede experimentar trastornos de ansiedad. Sin embargo, la ansiedad es muy tratable y con apoyo profesional puede experimentar cambios positivos. Practicar y cambiar comportamientos, pensamientos y reacciones pueden ayudarlo a sentirse más cómodo en situaciones estresantes.

Cosas que ayudan:



Ejercicio



Apoyo social



Nutrición



Reducción de estrés



Dormir

¡El tratamiento funciona!

Siempre es buena idea buscar ayuda profesional cuando lucha contra la ansiedad. Visite hoy el buscador de ayuda [Anxiety and Depression Association of America's Help Finder](#). El apoyo social también es la clave para mantener la salud emocional y el bienestar.

Usted no tiene que estar al borde del suicidio para utilizar una línea de crisis: hablar con alguien acerca de como se siente o si se preocupa por un ser querido llame o envíe un mensaje de texto a una línea de crisis.

Póngase en contacto con the **Crisis Text Line** enviando un mensaje de texto con la palabra 'TALK' al 741741

Llame a the **Suicide Prevention Lifeline** al 1-800-237-8255

MindWise.org

