

# Reducing Anxiety

,19,)>9-): ""+2"0&" %"#): -)9' -)  
&' #&=#\$97)\$' #'0)%"0,9&' )  
%80%\$>3,9' %"3;?)%9' ): ""9)  
0"9%,&' )/0)0"32/' 3"),/)"="", 3)  
/0)3&,\$9,&' 3),19,),10"9,""),/)  
#&30\$2,-/\$0)' /0>97)29,, "0' ;)\* )  
21-3&978)" >/,&' 978)/0)%1" > &97)  
49%,/0),19,)%9\$3"3): /#&-)/0)  
>"", 97),"" 3&' ;). &' 977-0&,%9' ): "" )  
#"3%0&: "#)93)5/00-&' (:)\*7)/4)  
,1"3"")#"4& &,&' 3)90"")\$3"4\$7),/ )  
\$3)51"" )5"90""),0-&' ()./ )  
\$' #"03,9' #)9' #)>9' 9(")/\$0)  
9' +&" , -0)9' #),1"7)"="73)9,)51&1)

&,)/%%\$03:;)@1"" )-/\$)A' /5)519,) #">9'  
&3)/&' ()/' )21-3&977-9' #) #3)-/\$)  
>"", 977-&,&3)"93&"0),/)%/' ,0/78) 279%")  
9' #)"="', \$977-0"#\$\$"),1") /' )  
"44"% ,3),19,)90"")20/#\$%"#;) -/\$03"  
B9\$3"3)/4)9' +&" , -)9' )&' %7\$#" ) 74),/ )  
: \$,)90"") /,)7&>&,"#),/),1") 2"04/0>)9%9#" > &977-)%9\$3"  
4/7/5&' (:)<1"%"19' (")40/>)1&(1) 3,0"33:;<1&3)&3)"32"%&977-,0\$")&4)  
3%1/7),/)%/77" (")&3)9>9&0) -/\$)3" ,)\$' 0"97&3,&)(/973:;<1"  
%9\$3"")/4)9' +&" , -;)D/5)-/\$)19=" )  
,/)>"", )' "5)2"/27"8)-/\$)90" )  
20/: 9:7-7&=&' (959-40/> )  
1/>"8)-/\$)19="),/9#&3,),/),1")  
%7933"38),1"")"" =80/' >"", 8)9' #)  
,/)-/\$0)' "5)2""0)(2")9(:5-4(")-3(5)-7(0)2(2)-40: (")-1(0)3(")-1(')-2(=8)2(2)-40cB

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

)

## 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/π/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&#