

May is Mental Health Month

Use reason to manage your emotional reactions



ASK YOURSELF:

1

How do I feel about this situation?

2

What do I think I should do about it?

3

What effect would that have for me and others?

4

Does this action fit with my values?

5

If not, what else could I do that might fit better?

6

Is there anyone else who could help me?

You can change how you feel and react to different situations. The key is to recognize your emotions, understand why they are making you feel that way and apply reason to regulate your emotional response. Find additional information and resources at MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month.

Mayo es el Mes de la Salud Mental

Use la razón para manejar sus reacciones emocionales



PREGÚNTESE:

1

¿Cómo me siento con respecto a esta situación?

2

¿Qué creo que debería hacer al respecto?

3

¿Qué efecto tendría eso para mí y los demás?

4

¿Esta acción se ajusta a mis valores?

5

Si no es así, ¿qué más podría hacer que se ajustara mejor?

6

¿Hay alguien más que pueda ayudarme?

Puede cambiar cómo se siente y reacciona ante diferentes situaciones. La clave es reconocer sus emociones, entender por qué le están haciendo sentir de esa manera y aplicar la razón para regular su respuesta emocional. Para obtener más información y recursos, visite MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month.