

May is Mental Health Month

5 ways to manage your emotions

When you lose control of your emotions, you may do or say something you'll regret later. Emotions can be overwhelming and intense—it's part of being human. But you can learn better self-regulation.

- 1 Take a moment to breathe
- 2 Name your emotions
- 3 Express your emotions creatively
- 4 Know that emotions are temporary
- 5 Reverse your reaction



Learn practical tips you can use right away in this short video.

Find additional information and resources at MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month.



Mayo es el Mes de la Salud Mental

5 maneras de manejar sus emociones

Cuando pierde el control de sus emociones, puede hacer o decir algo de lo que se arrepentirá más tarde. Las emociones pueden ser abrumadoras e intensas, es parte del ser humano. Pero puede aprender a controlarse mejor.

- 1 Tómese un momento para respirar
- 2 Identifique por nombre sus emociones
- 3 Exprese sus emociones de manera creativa.
- 4 Sepa que las emociones son temporales
- 5 Revierta su reacción



Aprenda consejos prácticos que puede usar de inmediato en este breve video.

Para obtener más información y recursos, visite MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month.

