

Practical ways to reduce anxiety about world events and stay emotionally healthy

In the United States and around the world, many people are feeling stressed by political tensions and global uncertainties. The constant news about conflicts between countries, disagreements among groups and changes in governments can be overwhelming. People may feel worried about what lies ahead.

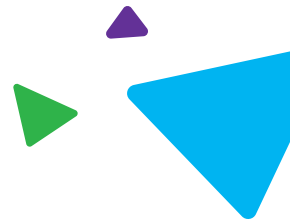
To worry less, you can acknowledge your feelings and take deliberate actions to build resilience and manage your mental health.

- ✓ **Stay informed and know your limits:** Consider how much news you read and how that information affects you. If you are preoccupied with national events interfering with your daily life, this may be a sign to reduce your news intake and limit social media discussions. Control how and when you receive information by changing the notification settings on your news and social media apps and setting specific times to check the news.
- ✓ **Set boundaries:** If political conversations become stressful, establish boundaries to help maintain your relationships, protect your mental health and preserve your inner peace. Identify what makes you uncomfortable and be clear about why you are setting limits, i.e., "I feel anxious when this topic comes up and do not want to discuss it," stay calm if others become emotional and know when to walk away if the conversation becomes too heated.
- ✓ **Focus on what you can control:** Channel your energy into activities that are good for your wellbeing. These could include outings with friends, exercise, hobbies, volunteering or spending time in nature. These activities can provide a sense of purpose and control.
- ✓ **Learn and practice stress relieving techniques:** Treat yourself with kindness by acknowledging your emotions and finding ways to calm your mind such as deep breathing, guided meditations and exercise. Moving your body boosts endorphins, balances your nervous system and improves your mood.

If you find that anxiety feels overwhelming and is interfering with your daily routine for an extended period, consider seeking support from a mental health professional.



Scan the QR code or visit magellanhealthcare.com/about/bh-resources for more mental health resources.



Formas prácticas de reducir la ansiedad por los acontecimientos mundiales y mantenerse emocionalmente sano

En los Estados Unidos y en todo el mundo, muchas personas se sienten estresadas por las tensiones políticas y las incertidumbres globales. Las noticias constantes sobre conflictos entre países, desacuerdos entre grupos y cambios de gobierno pueden ser abrumadoras. La gente puede sentirse preocupada por el futuro.

Para preocuparse menos, puede reconocer sus sentimientos y tomar medidas deliberadas para desarrollar la resiliencia y controlar su salud mental.

- ✓ **Manténgase informado y conozca sus límites:** Considere la cantidad de noticias que lee y cómo esa información le afecta. Si le preocupan los acontecimientos nacionales que interfieren en su vida diaria, esto puede ser una señal para reducir su consumo de noticias y limitar las discusiones en las redes sociales. Controle cómo y cuándo recibe información cambiando la configuración de notificaciones en sus aplicaciones de noticias y redes sociales y estableciendo horas específicas para consultar las noticias.
- ✓ **Establezca límites:** Si las conversaciones políticas se vuelven estresantes, establezca límites para ayudar a mantener sus vínculos, proteger su salud mental y preservar su paz interior. Identifique lo que le incomoda y tenga claro por qué pone límites, es decir, "Siento ansiedad cuando surge este tema y no quiero discutirlo", mantenga la calma si los demás expresan emociones y sepa cuándo apartarse si la conversación se vuelve demasiado acalorada.
- ✓ **Concéntrese en lo que puede controlar:** Canalice su energía en actividades que sean buenas para su bienestar. Estas pueden incluir salidas con amigos, ejercicio, pasatiempos, trabajo de voluntario o pasar tiempo en la naturaleza. Estas actividades pueden brindar un sentido de propósito y control.
- ✓ **Aprenda y practique técnicas para aliviar el estrés:** Trátase a usted mismo con amabilidad reconociendo sus emociones y buscando formas de calmar su mente, como la respiración profunda, las meditaciones guiadas y el ejercicio. Mover el cuerpo aumenta las endorfinas, equilibra el sistema nervioso y mejora el estado de ánimo.

Si nota que la ansiedad se siente abrumadora e interfiere con su rutina diaria durante un período prolongado, considere buscar el apoyo de un profesional de la salud mental.



Para obtener más recursos de salud mental, escanee el código QR o visite magellanhealthcare.com/about/bh-resources.

