



OCTOBER IS NATIONAL DEPRESSION & MENTAL HEALTH SCREENING MONTH

Stay grounded when life feels overwhelming

Tough times can leave you feeling disconnected, anxious or off balance. Grounding techniques help shift your attention back to the present moment by engaging your body, mind or emotions. These small actions can support your mental wellbeing anytime, anywhere.

Use your body and senses

Physical grounding helps you feel present through breath, movement and your senses.

Breathe and stretch: Inhale deeply, stretch overhead and notice your body release tension.

Feel with focus: Pick up a nearby object. Notice its shape, weight and texture.

Pause and listen: Close your eyes. Listen to all the sounds you notice for one minute.

Engage your mind

Mental grounding helps redirect your focus from distressing thoughts to facts, patterns or tasks.

Spot five things: Look around and name five things you see.

List it out: Name as many animals or foods as possible in 30 seconds.

Challenge your brain: Say the alphabet backward.

Soothe your emotions

Emotional grounding helps you reconnect with comfort, strength or safety.

Speak kindness: Say a calming phrase like, "I'm doing the best I can."

Press play: Listen to a song or podcast that makes you feel strong or uplifted.

Picture peace: Close your eyes and imagine a place where you feel calm, safe or grounded.

A small moment of calm can be the first step toward steadiness. Try different grounding techniques and notice what helps you feel more present, supported and in control.



Scan the QR code or visit MagellanHealthcare.com/Mental-Health for more information and helpful resources.



OCTUBRE ES EL MES NACIONAL DE LA DETECCIÓN DE LA DEPRESIÓN Y LA SALUD MENTAL

Manténgase en conexión con la tierra cuando la vida se sienta abrumadora

Cuando la vida se siente inestable, mantenerse presente, en calma o en control puede ser difícil. Las técnicas de conexión a tierra ayudan a guiar suavemente su atención hacia el aquí y ahora. Ya sea a través de la conciencia física, el enfoque mental o el apoyo emocional, la conexión a tierra crea un espacio para hacer una pausa y reconectarse con uno mismo. Hay muchas maneras de conectarse a tierra. Pruebe algunas y observe lo que le haga sentirse mejor.

Use su cuerpo y sus sentidos

La conexión física a tierra le ayuda a sentirse presente a través de la respiración y sus sentidos.

Respire y estírese: inhale profundamente, estírese por encima de la cabeza y observe que su cuerpo libera tensión.

Sienta con concentración: recoja un objeto cercano. Observe su forma, peso y textura.

Haga una pausa y escuche: cierre los ojos. Escuche todos los sonidos que distinga durante un minuto.

Encienda su mente

La conexión mental a tierra ayuda a redirigir la concentración de sus pensamientos angustiantes hacia hechos, patrones o tareas.

Identifique cinco cosas: mire a su alrededor y nombre cinco cosas que ve.

Desafíe a su cerebro: diga el alfabeto al revés.

Haga una lista: nombre tantos animales, ciudades o alimentos como sea posible en 30 segundos.

Calme sus emociones

La conexión emocional a tierra le ayuda a recuperar la comodidad, la fuerza o la seguridad.

Hable con amabilidad: diga una frase tranquilizadora como "Estoy haciendo lo mejor que puedo".

Reproduzca algo: escuche una canción o podcast que le haga sentir fuerte u optimista.

Imagine la paz: cierre los ojos e imagine un lugar donde se sienta en calma, a salvo o en conexión con la tierra.

Un pequeño momento de calma puede ser el primer paso hacia la estabilidad. Pruebe diferentes técnicas de conexión a tierra y observe cuáles le ayudan a sentirse más presente, con apoyo y en control.



Escanee el código QR o visite MagellanHealthcare.com/Mental-Health para obtener más información y recursos útiles.