

# SYMPTOMS OF STRESS

When you are under stress, you may experience one or more of the following:

## Thoughts

- Low self-esteem
- Fear of failure
- Forgetfulness
- Preoccupation

## Feelings

- Anxious
- Scared
- Irritable
- Moody

## Behavior

- Crying for no reason
- Grinding your teeth
- Acting impulsively
- Stuttering
- Increased smoking
- Change in appetite

## Physiology

- Perspiration / sweaty hands
- Fatigue
- Increased heart rate
- Changes in sleep patterns
- Trembling indigestion
- Nervous tics headaches
- Dry throat or mouth neck or back pain

\*These symptoms are signs that you should get help or practice techniques to manage your stress.

# AURORA STRONG



**Aurora Community Alliance**  
Building a healthy community by working together to prevent alcohol, tobacco, and other drug use/abuse among youth.

Aurora Community Alliance  
located at  
Breaking Free  
120 Gale St, Aurora IL.  
(630) 897-1003

Follow us on Facebook  
@BreakingFreeInc

For more questions please  
contact Breaking Free Inc.

**MAINTAIN A  
HEALTHY LIFESTYLE**

"The greatest weapon against stress  
is our ability to choose one thought  
over another."  
-William James

# AURORA COMMUNITY ALLIANCE

# COPING WITH STRESS: A HEALTHY ALTERNATIVE



Aurora Community Alliance (ACA) members include: Breaking Free Inc., West Aurora District 129, East Aurora District 131, Bridging The Gap of Aurora, Inc., Medical Park Pharmacy, Kane County Health Department, Kane County Court Services, INC. Board, and Illinois Licensed Beverage Association.

# WHAT IS STRESS?

1 in every 3 Americans are living with stress and nearly half of Americans (48 percent) believe that their stress has increased over the past five years.

Stress is the body's response to a perceived threat.

These changes in the body are designed to give us additional energy in a crisis, but in response to long-term stressors, they can cause health problems and decrease our ability to cope effectively.

When you're feeling stressed, it's important to take time to relax and allow your body's heart, muscle and lung function to return to normal.

## NOT ALL STRESS IS BAD

In a dangerous situation, stress signals the body to prepare to face a threat or flee to safety.

In non-life-threatening situations, stress can motivate people, such as when they need to take a test or interview for a new job.

# MANAGING STRESS

**Work out stress.** If you're upset, blow off steam through activities like walking, running, or exercising.

**Take one thing at a time.** Don't try to tackle all your tasks at once. Set priorities; work on the most urgent things first.

**Avoid self-medication.** Although there are many chemicals, including alcohol, that can mask stress, they don't help you adjust to the stress itself.

**Balance work and recreation.** Schedule time for recreation to relax your mind and body.

**Sleep and eat well.** Lack of sleep can lessen your ability to deal with stress. Most people need at least 7—8 hours of sleep every 24 hours. Unhealthy or irregular eating habits interfere with your ability to cope with stress.

**Talk about your worries.** With someone you trust a friend, family member, sometimes another person can help you see a new side to the problem and thus, a new solution. This is not admitting defeat. It's admitting that you are an intelligent person who knows when to ask for help.

# WE ARE HERE TO HELP

## **Breaking Free Inc.:**

Substance use and co-occurring mental health disorder assessments and counseling for adults and youth, Anger management counseling  
120 Gale St, Aurora IL  
(630) 897-1003

## **RUSH Copley Medical Center: Cognitive Behavioral Therapy**

2000 Ogden Ave, Aurora, IL  
(630) 897-6200

## **VNA Health Care:**

### **MENTAL/BEHAVIORAL HEALTH**

400 N Highland Ave, Aurora, IL  
(630) 892-4355

## **SAMHSA's National Helpline:**

1-800-662-4357, is a confidential, free, 24-hour-a-day, 365-day-a-year, information service, in English and Spanish, for individuals and family members facing mental and/or substance use disorders

**CRISIS TEXT LINE:** Text HOME to 741741 to connect with a Crisis Counselor Free 24/7 support at your fingertips  
<https://www.crisistextline.org>

## LOS SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

Cuando estás bajo estrés, puede experimentar uno o más de los siguientes:

### Pensamientos

- Bajo autoestima
- Miedo al fracaso
- Olvido
- Preocupación

### Sentimientos

- Ansioso
- Asustado
- Irritable
- Temperamental

### Comportamiento

- Llorano sin razón
- Rechinar los dientes
- Actuar impulsivamente
- Tartamudeo
- Aumento al uso de tabaco
- Cambio de apetito

### Fisiología

- Transpiración / manos sudorosas
- Fatiga
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Cambios del sueño
- Indigestión temblorosa
- Dolores de cabeza / tics nerviosos
- Sequedad de garganta o boca, dolor de cuello o espalda

\* Estos síntomas son signos de que debería obtener ayuda o practicar técnicas para manejar su estrés.

## AURORA UNIDOS



Aurora Community Alliance

Building a healthy community by working together to prevent alcohol, tobacco, and other drug use/abuse among youth.

Aurora Community Alliance  
situado en  
Breaking Free  
120 Gale St, Aurora IL.  
(630) 897-1003

Síguenos en Facebook  
@BreakingFreeInc

Si tiene más preguntas,  
comuníquese con Breaking Free  
Inc.

## MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

"La mejor arma contra el estrés es  
nuestra capacidad para elegir un  
pensamiento sobre otro".

-William James

## AURORA COMMUNITY ALLIANCE

# SOBRELLEVAR EL ESTRÉS: UNA ALTERNATIVA SALUDABLE



Aurora Community Alliance (ACA) members include: Breaking Free Inc., West Aurora District 129, East Aurora District 131, Bridging The Gap of Aurora, Inc., Medical Park Pharmacy, Kane County Health Department, Kane County Court Services, INC. Board, and Illinois Licensed Beverage Association.

# ¿QUÉ ES ESTRÉS?

1 de cada 3 Estadounidenses vive con estrés y casi la mitad de los Estadounidenses (48 por ciento) cree que su estrés ha aumentado en los últimos cinco años.

El estrés es la respuesta del cuerpo a una amenaza percibida.

Estos cambios en el cuerpo están diseñados para darnos energía adicional en una crisis, pero en respuesta a factores estresantes a largo plazo, pueden causar problemas de salud y disminuir nuestra capacidad para afrontar la situación con eficacia.

Cuando se sienta estresado, es importante tomarse un tiempo para relajarse y permitir que la función cardíaca, muscular y pulmonar de su cuerpo vuelva a la normalidad.

## NO TODO EL ESTRÉS ES MALO

En una situación peligrosa, el estrés le indica al cuerpo que se prepare para enfrentar una amenaza o huir a un lugar seguro.

El estrés puede motivar a las personas, como cuando necesitan tomar una prueba o una entrevista para un nuevo trabajo.

## MANEJANDO EL ESTRÉS

**Ejercitar el estrés.** Si está molesto, desahogue a través de actividades como caminar, correr o hacer ejercicio.

**Toma una cosa a la vez.** No intente abordar todas sus tareas a la vez. Establecer prioridades; trabaje primero en las cosas más urgentes.

**Evite la automedicación.** Aunque hay muchas sustancias químicas, incluido el alcohol, que pueden enmascarar el estrés, no lo ayudan a adaptarse al estrés en sí.

**Equilibrar trabajo y recreación.** Programe un tiempo de recreación para relajar su mente y cuerpo.

**Duerme y come bien.** La falta de sueño puede disminuir su capacidad para lidiar con el estrés. La mayoría de las personas necesitan por lo menos de 7 a 8 horas de sueño cada 24 horas. Los hábitos alimenticios poco saludables o irregulares interfieren con su capacidad para afrontar el estrés..

**Habla de tus preocupaciones.** Con alguien en quien confía, un amigo, un familiar, a veces, otra persona puede ayudarlo a ver un nuevo lado del problema y, por lo tanto, una nueva solución. Esto no es admitir la derrota. Es admitir que eres una persona inteligente que sabe cuándo pedir ayuda.

## ESTAMOS AQUI PARA AYUDAR

### **Breaking Free Inc.:**

Evaluaciones y asesoramiento sobre el uso de sustancias y los trastornos de salud mental concurrentes para adultos y jóvenes,  
120 Gale St, Aurora IL  
(630) 897-1003

### **RUSH Copley Medical Center: Cognitive Behavioral Therapy**

2000 Ogden Ave, Aurora, IL  
(630) 897-6200

### **VNA Health Care:**

**MENTAL/BEHAVIORAL HEALTH**  
400 N Highland Ave, Aurora, IL  
(630) 892-4355

### **SAMHSA's National Helpline:**

1-800-662-4357, es un servicio de información confidencial, gratuito, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, en inglés y español, para personas y familiares que enfrentan el uso de sustancias o mentales. trastornos

**CRISIS TEXT LINE:** Mande la palabra HOME al 741741 para conectarse con un consejero de crisis Asistencia gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana a su alcance

<https://www.crisistextline.org>