



I'M SO STRESSED OUT!

Is it stress or anxiety?

Stress

- Generally is a response to an *external* cause, such as taking a big test or arguing with a friend.
- Goes away once the situation is resolved.
- Can be positive or negative. For example, it may inspire you to meet a deadline, or it may cause you to lose sleep.

Both Stress and Anxiety

Both stress and anxiety can affect your mind and body. You may experience symptoms such as:

- Excessive worry
- Uneasiness
- Tension
- Headaches or body pain
- High blood pressure
- Loss of sleep

Anxiety

- Generally is *internal*, meaning it's your reaction to stress.
 - Usually involves a persistent feeling of apprehension or dread that doesn't go away, and that interferes with how you live your life.
- Is constant, even if there is no immediate threat.

Ways to Cope

- Keep a journal.
- Download an app with relaxation exercises.
- Exercise and eat healthy.
- Get regular sleep.
- Avoid excess caffeine.
- Identify and challenge your negative thoughts.
- Reach out to your friends or family.

Find Help

If you are struggling to cope, or the symptoms of your stress or anxiety begin to interfere with your everyday life, it may be time to talk to a professional. Find more information about getting help on the National Institute of Mental Health website at www.nimh.nih.gov/findhelp.



National Institute
of Mental Health

nimh.nih.gov/stressand anxiety

NIMH Identifier No. OM 20-4319



¡ESTOY TAN ESTRESADO!

¿Es estrés o ansiedad?

El estrés

- Generalmente es una respuesta a una causa **externa**, como tomar una prueba importante o discutir con un amigo.
- Desaparece una vez que se resuelve la situación.
- Puede ser positivo o negativo. Por ejemplo, puede motivarte a cumplir con un plazo o puede hacerte perder el sueño.

El estrés y la ansiedad

Tanto el estrés como la ansiedad pueden afectar la mente y el cuerpo. Puedes tener síntomas como:

- preocupación excesiva, inquietud
- tensión,
- dolores de cabeza o de cuerpo,
- presión arterial alta,
- pérdida de sueño.

La ansiedad

- Generalmente es **interna**, lo que significa que es tu reacción al estrés.
 - Con frecuencia incluye un sentimiento persistente de aprensión o temor que no desaparece y que interfiere en la forma en que llevas tu vida.
- Es constante, incluso si no hay una amenaza inmediata.

Cómo sobrellevar el estrés y la ansiedad

- Mantén un diario.
- Descarga una aplicación que tenga ejercicios de relajación.
- Haz ejercicios y come alimentos saludables.
- Duerme lo suficiente y con regularidad.
- Evita consumir cafeína en exceso.
- Identifica tus pensamientos negativos y ponte como meta superarlos.
- Comunícate con tus amigos o familiares.

Encuentre ayuda

Si tienes dificultades para sobrellevar el estrés o la ansiedad, o si tus síntomas comienzan a interferir en tu vida diaria, puede ser el momento de hablar con un profesional. Encuentra más información sobre dónde encontrar ayuda en el sitio web del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) en www.nimh.nih.gov/busqueayuda.



National Institute
of Mental Health

nimh.nih.gov/estresyansiedad

Identificador de NIMH Núm. SOM 20-4319