

MAS QUE 18% DE LOS ADULTOS EN LOS ESTADOS UNIDOS TIENEN ANSIEDAD CADA AÑO (ADAA.ORG)

## ¿Que te puedes hacer para ayudar ansiedad?

La ansiedad afecta muchas personas de todas caminas de vida. Siga estas recomendaciones para mantener su salud mental. No esta un tratamiento pero es posible que ayudar.

1

Adopte buenos hábitos de dormir

2

Haga ejercicio

3

Conectase con amigos

4

Hable con un terapeuta



5

Llegue ayuda porque usted no está solo



También, no preocupase sobre que no puede ser en control, trabajase, mirase en el espejo y haga afirmaciones positivas y trate escribir su emociones en un diario.

**PARA OBTENER AYUDA A LA UNIVERSIDAD VAYA A:  
[HTTPS://WWW.ODU.EDU/COUNSELINGSERVICES](https://www.odu.edu/counselingservices)**