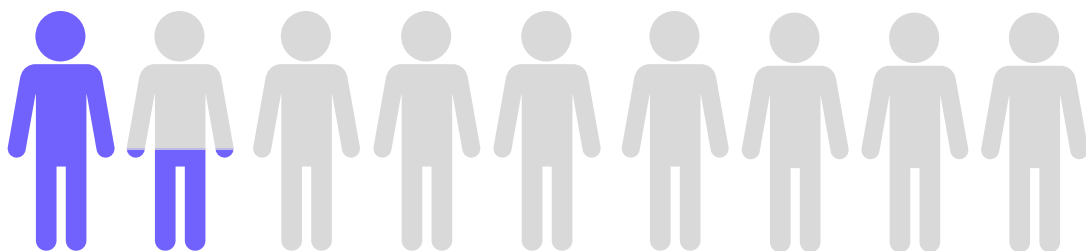
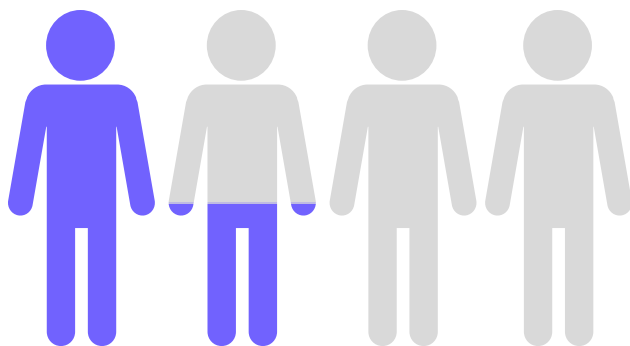


Manaje Problemas de Ira en Tiempos Estrés

Más de 1 de cada 10 (12%) personas dicen que tienen problemas para controlar su ira.



Más de 1 de cada 4 personas (28 %) dicen que le preocupa lo enojado que se pone.



Síntomas



Arebatos frecuentes

Herir a otras cuando te sientes enojada



Ira que produce problemas menores

Aumento frecuente de la frecuencia cardíaca



Recomendaciones



Evite la café con cafiéna

Cafiéna puede hacerte agitado fácilmente. Beba té sin cafeína en su lugar.



Escuche música tranquilizante

La música que escuchamos impacta nuestras emociones. Cálmate con musica relajante. Tu mente



Pruebe la respiración cronometrada

Inhale durante cuatro segundos, sostenga durante cuatro segundos y exhale durante seis segundos. Recuérdate a ti mismo, trata de respirar a través de la ira.



Haga ejercicio frecuentemente

Actividades como el correr o el boxeo no solo ayuda a desahoga se, sino que también libera endorfinas que ayudan a ponerse de buen humor.



Vaya afuera

Yendo afuera para solo 30 minutos al día es científicamente probado para ayudar con la regulación de las emociones.

Si es concebido,
siempre busca ayuda.
Salud mental es
importante.

Puede hablar con un consejero en la
Oficina de Servicios de Consejería de ODU.

Llame: 757-683-4401

Línea de crisis de salud mental:

Llame o envíe un mensaje de texto al 9-8-8



Imágenes Citadas

[Heart rate icons created by Freepik - Flaticon](https://www.flaticon.com/free-icons/heart-rate "heart rate icons")

[Shout icons created by Smashicons - Flaticon](https://www.flaticon.com/free-icons/shout "shout icons")

[Fight icons created by Chattapat.k - Flaticon](https://www.flaticon.com/free-icons/fight "fight icons")

[Rage icons created by Freepik - Flaticon](https://www.flaticon.com/free-icons/rage "rage icons")

[Run icons created by Freepik - Flaticon](https://www.flaticon.com/free-icons/run "run icons")

[No coffee cups icons created by juicy_fish - Flaticon](https://www.flaticon.com/free-icons/no-coffee-cups "no coffee cups icons")

[Park icons created by Freepik - Flaticon](https://www.flaticon.com/free-icons/park "park icons")

[Timer icons created by Freepik - Flaticon](https://www.flaticon.com/free-icons/timer "timer icons")

[Tea icons created by Freepik - Flaticon](https://www.flaticon.com/free-icons/tea "tea icons")

[Music icons created by Freepik - Flaticon](https://www.flaticon.com/free-icons/music "music icons")

[Brainstorm icons created by Freepik - Flaticon](https://www.flaticon.com/free-icons/brainstorm "brainstorm icons")

<https://radiovos.org/noticias/15827-salud-mental-politicas-publicas-oms-nicaragua/>