



April is Stress Awareness Month

When you're stressed, your body responds as if in danger. But if this fight-or-flight response happens too often or is prolonged, it harms your health.

1. Write in a journal about what's stressing you; brainstorm for solutions.
2. Meditate mindfully to ground yourself in the present.
3. Take good care of yourself. Get plenty of rest. Eat well. Don't smoke. Limit how much alcohol you drink.

Call your Employee Assistance Program at 1-800-523-5668 (TTY 711) or visit MagellanAscend.com for helpful resources.



Momentum

Overcoming stress and burnout

Take steps to cope with stress

Stress can show up from many directions these days. And, the pandemic of the last year has increased stress by upsetting people's routines, increasing health worries and damaging finances. However, you can take active steps to deal with stress.

- Focus on your health. Eat a well-balanced diet full of vegetables, fruit, whole grains and lean protein for energy. Get enough quality sleep by going to bed earlier and using relaxing bedtime rituals. Follow a regular exercise routine that you enjoy; engaging in strength and cardio exercise helps you handle stress better.
- Prioritize relaxation. Get outside often this spring. Experiencing nature reduces anxiety and stress. Also, try meditation, soothing aromatherapy and/or deep abdominal breathing—whatever calms and soothes you.
- Spend time with your pets, pursue your hobbies and have a laugh whenever possible.

Employee Assistance Program
1-800-523-5668 (TTY 711)
MagellanAscend.com

Contact your program

24/7/365

for confidential, no-cost help
for you and your household
members.

Live Webinar—On Wednesday, April 14, join us for a webinar about maintaining wellness amidst challenging times: *Overcoming Stress and Burnout*. Register [here](#).

Be on the lookout for burnout

Spot the signs. Markers of burnout include feeling continually drained; having frequent headaches or muscle pain; withdrawing from other people and activities; having feelings of hopelessness, doubt, negativity and irritability; and losing motivation.

Catch a break. Getting off the work treadmill temporarily will help. Taking in new physical and psychological landscapes will refresh your mind. If you can't get away, do brief staycations with self-soothing activities.

Don't self-isolate. Despite the temptation to check out, talk with someone who can listen and empathize with your situation. Sharing your struggle can help you calm your nervous system and release tension.

Mind Your Mental Health

April is Stress Awareness Month

This health observance aims to educate Americans about the prevalence and seriousness of stress, while highlighting helpful coping strategies.

- Did you know? Seventy-seven percent of Americans say stress affects their physical health. Three out of four doctor visits are for stress-related ailments. Studies have linked stress to heart disease, asthma, diabetes, obesity, gastrointestinal problems, depression and accelerated aging.
- Keep a journal to track stressors. Writing about what is generating your stress, then brainstorming for solutions, can empower you to reduce stress and anxiety.
- Meditate mindfully to minimize chaos. Take quiet time to yourself, sit comfortably and breathe deeply. Ground yourself in the present and try to clear your mind of extraneous worries.
- Get help through your program. If you believe stress is harming your health, but you've been avoiding taking action, visit your member website for helpful resources.

Visit www.MagellanHealthcare.com/About/MYMH or call your program for confidential mental health resources.

Working on Wellness

Tee up outdoor fun for everyone

- As spring has sprung, avail yourself of the many fun activities you can do outside now. Walk, ride a bike, garden, take up a new sport, swim, hike, golf or kayak.
- Help the kids get active, too. Walk the dog with them, play catch, visit a park or nature trail, fly a kite, play badminton, rent paddleboats, rollerblade, give them sidewalk chalk, etc.

Showing Support

April is National Autism Awareness Month

- People on the autism spectrum typically have communication and sensory challenges. Their family members benefit from training about autism and symptom management. This can reduce family stress and improve a child's functioning.
- Adults with autism may live in group homes, independently or with family, but they require support regardless. Vocational training programs reinforce adults' daily living skills, helping them be as independent as possible.



Managing Work-Life Balance

Prepping for something springy

As you know, spring is a time for new beginnings and fresh ideas to bloom. Take some time to think about and list your priorities, then try to make sure you're directing time and energy toward what's most important to you. Do some spring cleaning for your calendar; delete some non-priority activities so you've got more mental space for new ideas, projects and opportunities that have meaning for you.

Coping with anxiety

While mild to moderate anxiety is common, severe anxiety can cause disproportionate feelings of helplessness, confusion and extreme worry. If your anxiety is severe:

1. Accept your unease about specific fears or situations, and make a practical plan for dealing with them.
2. Let go of past problems and things you cannot change.
3. Discuss your symptoms and fears with someone you trust; don't self-isolate.

Call your Employee Assistance Program at 1-800-523-5668 (TTY 711) or visit MagellanAscend.com for helpful resources.



Magellan
HEALTHCARE®



Abril es el mes de Concientización sobre el estrés

Cuando está estresado, su cuerpo responde como si estuviera en peligro. Pero si esta respuesta de escape sucede muy seguido o es prolongada, daña su salud.

1. Escriba en un diario lo que le estresa; haga lluvia de ideas para encontrar soluciones.
2. Medite conscientemente para mantenerse en el presente.
3. Cuide bien de usted mismo. Descanse lo suficiente. Coma bien. No fume. Limite la cantidad de alcohol que bebe.

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-523-5668 (TTY 711) o visite MagellanAscend.com para obtener recursos útiles.



Momentum

Superación del estrés y el agotamiento

Tome medidas para hacer frente al estrés

El estrés puede aparecer desde muchas direcciones en estos días. Y, la pandemia del último año ha aumentado el estrés al alterar las rutinas de las personas, aumentar las preocupaciones de salud y dañar las finanzas. Sin embargo, puede tomar medidas activas para lidiar con el estrés.

- Concéntrese en su salud. Consuma una dieta equilibrada llena de verduras, frutas, cereales integrales y proteína magra para obtener energía. Descanse mejor acostándose más temprano y usando rituales relajantes antes de acostarse. Siga una rutina de ejercicios regular que disfrute; hacer ejercicios de resistencia y cardiovasculares ayuda a manejar mejor el estrés.
- Priorice la relajación. Salga a menudo esta primavera. Experimentar la naturaleza reduce la ansiedad y el estrés. Además, pruebe la meditación, la aromaterapia calmante o la respiración abdominal profunda, lo que le calme y tranquilice.
- Pase tiempo con sus mascotas, intente dedicar tiempo a sus pasatiempos y ríase siempre que sea posible.

Programa de Asistencia al
Empleado
1-800-523-5668 (TTY 711)
MagellanAscend.com

Contacte a su programa

24/7/365

para obtener ayuda confidencial
y sin costo para usted y los
miembros de su hogar.

Seminario web en vivo—El miércoles 14 de abril, acompáñenos en un seminario web sobre el mantenimiento del bienestar en tiempos difíciles: *Superar el estrés y el agotamiento*. Inscribese [aquí](#).

Esté atento al agotamiento

Detecte las señales. Los indicadores de agotamiento incluyen sensación de agotamiento continuo, tener dolores de cabeza frecuentes o dolor muscular, alejarse de otras personas y actividades, tener sentimientos de desesperanza, duda, negatividad e irritabilidad y perder la motivación.

Tome un descanso. Alejarse de la rutina del trabajo temporalmente le ayudará. Adoptar nuevos paisajes físicos y psicológicos refrescará su mente. Si no puede escaparse, tómese unas breves vacaciones en su hogar con actividades que lo tranquilicen.

No se autoexcluya. A pesar de la tentación de salir, hable con alguien que pueda escuchar y empatizar con tu situación. Compartir sus dificultades puede ayudarle a calmar su sistema nervioso y liberar tensión.

Cuide su salud mental

Abril es el mes de Concientización sobre el estrés

Esta observancia de la salud tiene como objetivo educar a los estadounidenses sobre la prevalencia y seriedad del estrés, al tiempo que destaca estrategias de afrontamiento útiles.

- ¿Sabía usted que? El setenta y siete por ciento de los estadounidenses dicen que el estrés afecta su salud física. Tres de cada cuatro visitas al médico se deben a dolencias relacionadas con el estrés. Los estudios han relacionado el estrés con enfermedades del corazón, asma, diabetes, obesidad, problemas gastrointestinales, depresión y envejecimiento acelerado.
- Lleve un diario para realizar un seguimiento de los factores estresantes. Escribir sobre lo que está generando su estrés, luego hacer una lluvia de ideas para encontrar soluciones, puede empoderarle para reducir el estrés y la ansiedad.
- La meditación consciente para minimizar el caos. Tómese un tiempo tranquilo para usted mismo, siéntese cómodamente y respire profundamente. Conéctese con el presente y trate de despejar su mente de preocupaciones ajenas.
- Obtenga ayuda a través de su programa. Si cree que el estrés está dañando su salud, pero ha estado evitando tomar medidas, visite su sitio web para miembros para obtener recursos útiles.

Visite www.MagellanHealthcare.com/About/MYMH o llame a su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Trabajar en el bienestar

Prepárese para la diversión al aire libre para todos

- A medida que la primavera brota, acójase a las muchas actividades divertidas que puede hacer al aire libre en este momento. Caminar, montar en bicicleta, jardinería, practicar un nuevo deporte, nadar, caminar, jugar al golf o andar en kayak.
- Ayude a los niños a activarse también. Caminar al perro con ellos, jugar a la captura, visitar un parque o sendero natural, volar una cometa, jugar al bádminton, alquilar botes de remos, patines, darles tiza de acera, etc.

Mostrar apoyo

Abril es el Mes Nacional de la Conciencia del Autismo

- Las personas en el espectro autista suelen tener problemas sensoriales y de comunicación. Sus familiares se benefician de la formación sobre el autismo y el manejo de los síntomas. Esto puede reducir el estrés familiar y mejorar el funcionamiento de un niño.
- Los adultos con autismo pueden vivir en hogares grupales, de forma independiente o con la familia, pero requieren apoyo de todas formas. Los programas de formación profesional refuerzan las habilidades de vida diaria de los adultos, ayudándoles a ser lo más independientes posible.



Equilibrio en la vida laboral

Prepararse para algo primaveral

Como saben, la primavera es un momento para que florezcan nuevos comienzos e ideas frescas. Tómese algo de tiempo para pensar y enumerar sus prioridades, luego intente asegurarse de que dirige el tiempo y la energía a lo que es más importante para usted. Haga una limpieza de primavera en su calendario; elimine actividades no prioritarias de forma que tenga más espacio mental para nuevas ideas, proyectos y oportunidades que tengan significado para usted.

Lidiar con la ansiedad

A pesar de que la ansiedad moderada es común, la ansiedad grave puede provocar sentimientos desproporcionados de desamparo, confusión y preocupación extrema. Si su ansiedad es grave:

1. Acepte su inquietud acerca de temores o situaciones específicas, y haga un plan práctico para lidiar con ellos.
2. Deja de hacer pasar los problemas del pasado y cosas que no puedes cambiar.
3. Hable de sus síntomas y miedos con alguien en quien confíen; no se autoexcluya.

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-523-5668 (TTY 711) o visite MagellanAscend.com para obtener recursos útiles.



Magellan
HEALTHCARE®