



Momentum

Improving your mental wellness

Don't neglect your mental health

In challenging times, it's particularly important to look after your own mental wellness. This may require an active effort on your part to utilize practices that contribute to good mental health.

- Strive to maintain a positive outlook. Despite tough times, look for the positive in all situations. Limit your exposure to toxic stimuli and negative people.
- Have compassion for yourself. Life is challenging, and it's easy to make mistakes now and then. Forgive yourself and acknowledge that you're doing your best at any given moment.
- Challenge negative thoughts. We're often our own worst critics. Remember that self-critical thoughts are not facts. Actively replace them.
- Accept help. It's never wrong to seek an expert perspective from a professional. The right treatment can positively impact your quality of life.

Tips for boosting mental wellness

Reduce your mind clutter. Practice mindfulness by repeatedly bringing yourself back to the present moment throughout the day—not functioning on “autopilot.” This can reduce stress, anxiety, depression and chronic pain.

Hit your health markers. Getting at least 30 minutes of exercise most days will boost your mental health. Plus, aim for seven to nine hours of sleep per night.

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—Please join us online Wednesday, February 10 for *Mental Skills Bootcamp: Performing at Your Best*. Register [here](#).

Avoid isolation. It can be challenging these days, but stay in regular touch with friends and family. If it helps, join a club of like-minded people or try a new hobby.

Mind Your Mental Health

February includes National School Counseling Week

Observed in the first week of February, National School Counseling Week aims to focus public attention on the unique contribution of school counselors within U.S. school systems. The observance acknowledges counselors for partnering with parents in addressing the challenges of raising children in today's world.

- 1. Talk with your child.** If you think your child might be suffering the effects of stress, anxiety or depression, make time to talk with them. Ask questions about how they're feeling. Express your love and support.
- 2. Nurture their well-being.** Encourage your child to get regular exercise, spend time with supportive friends, eat healthy foods and get enough sleep.
- 3. Seek help if needed.** It's normal for a child to be moody or sad occasionally. However, if these feelings last for weeks or months, depression may be the cause. Talk to your child's pediatrician or a counselor.

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

Working on Wellness

Prioritizing a healthy heart

- American Heart Month, observed in February, reminds us to make heart-healthy choices including not smoking, maintaining a healthy weight, controlling blood sugar and cholesterol, treating high blood pressure and getting regular exercise.
- A USDA-endorsed heart-healthy eating plan recommends eating lots of fruits, vegetables, whole grains and low-fat or non-fat dairy products. Also, strive to limit or avoid saturated fats, trans fats and added sugars.

Showing Support

Helping those with eating disorders

- Whether they are unaware there's a problem, ashamed to reach out, or ambivalent about giving up their unhealthy eating behaviors, many who suffer with eating disorders find it difficult to seek help.
- People in recovery from eating disorders (such as anorexia, bulimia or binge eating) often say that family and friends helping them get screened, evaluated and treated was crucial to their getting well.



Managing Work-Life Balance

Maintaining winter wellness

With shorter days and colder weather, finding the motivation to stay healthy can be difficult. The colder weather creates a number of safety risks to us and to those around us, and some of these we may not even be aware of. Recognizing safety risks and patterns of illness or low energy ahead of time is key to preventing them—or at least to dealing with them as they arise.

Visit your member website for information to help you stay healthy, fit and safe this during the winter months and beyond. Find topics such as developing a healthy attitude toward food and exercise, taking advantage of available preventive care services, and sleep health training and more.

How to comfort and support others during the pandemic

Grieving the loss of a family member, friend or colleague is difficult. The pandemic has made it even harder for many people to cope. Those who have lost loved ones to COVID-19 or other illnesses may face additional grief and sadness. Infection control restrictions have left them unable to visit or say goodbye. Moreover, traditional wakes and funeral services have been modified or eliminated due to social distancing and limits on the size of gatherings, changing the way people can comfort and support each other.

Many people have experienced multiple losses. For example, the loss of a loved one at the same time as unemployment and social isolation. The resulting grief may be prolonged and complicated with delays in the ability to heal and move forward.

Common grief reactions

Pain associated with grief is a normal response to loss and can be felt on emotional, physical and spiritual levels. Common reactions to grief are:

- Initial feelings of shock, denial and disbelief, which can be heightened when the death is sudden and unexpected
- Feelings of worry, fear, frustration, anger or guilt
- Physical reactions such as headaches, fatigue, difficulty sleeping, loss of appetite, pain and other stress-related symptoms
- Spiritual expressions of grief, such as questioning the meaning and purpose of life, pain and suffering

There is no specific time after which grief or mourning will end. Depending on the relationship with the individual and the circumstances of the loss, grief can last for weeks to years. Grief can ebb and flow at unexpected times, triggered by memories of the deceased person, holidays and anniversaries of loss.

Coping with loss

It is important to find ways to express grief.

- Connect with other people, such as friends, relatives, support groups and faith-based organizations if applicable, even if the contact must be virtual or by phone. Sharing your feelings with people who understand what you are going through is comforting and eases loneliness.
- Participate in an activity, such as planting a tree or creating a memory book, to honor the person you lost. Ask family and friends to contribute their memories and stories.
- Take good care of yourself. Maintain a balanced diet, moderate exercise and adequate sleep. Treat yourself to something you enjoy, such as a massage or a walk.
- Avoid the use of alcohol, tobacco or other drugs to escape emotional pain.
- Don't be afraid to ask others for help. Allow other people to assume some of your responsibilities when you are feeling overwhelmed.

When time has passed, if you are still having difficulty functioning, seek support through grief counseling, your program, support groups or hotlines.

This document is for your information only. It is not meant to give medical advice. It should not be used to replace a visit with a provider. Magellan Health does not endorse other resources that may be mentioned here.

Help is available. Your program is completely confidential and here to help you and your household members 24/7/365. No situation is too big or too small. Give us a call or visit your program website to get started.

7 Tips to strengthen your mental health during the pandemic

There is no question that the pandemic has affected the mental health of Americans of all ages. We have experienced months of social isolation, job changes and unemployment, school closures and other disruptions. This has led to a surge in the number of people reporting high levels of stress, anxiety and depression. Given the uncertainty of when life will return to normal, finding ways to manage negative emotions and strengthen your mental health is important.

Building and exercising resilience skills can help protect your mental and emotional health. Try these tips:

- **Stay in touch with positive and supportive people, even if you can't see them in person.** Strong social connections can reduce stress and help you feel happier and more energetic. If you haven't already, learn to use video platforms like FaceTime and Zoom to stay in touch with friends and family.
- **Practice ways to manage everyday stress.** For some people, a daily walk eases the pressure of the day. Try meditation, reading, yoga, working on a hobby, listening to music or any other activity that you enjoy. Practice finding something you can be grateful for every day. You will feel more positive and recharged.
- **Find what motivates you.** Research shows that people who feel they have a purpose in life tend to be happier and live longer. For some, being creative, helping other people or devoting their time and energy to a cause can be the best motivators.
- **Make self-care a priority.** Physical and mental health are closely intertwined. In difficult times, it is important to get enough sleep, eat a healthy diet and exercise. Avoid using alcohol, tobacco or other drugs to cope with negative emotions; they can make sadness, depression and anxiety worse.
- Limit the amount of time you spend on social media and the news. If you are constantly frustrated and upset over what you see in the news or on social media, limit or take a break from both.
- Maintain your sense of humor and practice reframing negative thoughts. If negative thoughts and images are invading your mind, draw your attention to your surroundings. Being present in the moment, or mindful, is one way to break a pattern of negative thinking. Humor is another way to defuse negative emotions.
- Give others the benefit of the doubt. Everyone is affected by the pandemic in one way or another, and others' emotions may not be obvious. Be kind in any interaction with others.

If you find that your mental health symptoms are negatively impacting your quality of life, consider talking to a professional.

This document is for your information only. It is not meant to give medical advice. It should not be used to replace a visit with a provider. Magellan Health does not endorse other resources that may be mentioned here.

Help is available. Your program is completely confidential and here to help you and your household members 24/7/365. No situation is too big or too small. Give us a call or visit your program website to get started.

How to cope with stress caused by current events

Anxiety is a normal response to a constant barrage of bad news. Headlines and notifications related to recent events are taking their toll on mental health in what some call “headline stress disorder.”

While this is not a medical diagnosis, the continued anxiety or stress from headlines may cause things like heart palpitations and chest tightness or insomnia. Further progression may lead to physical and mental conditions such as anxiety disorders, depression, endocrine disorders or hypertension.¹ The combination of civil unrest, political instability and COVID-19, and the resulting economic uncertainty, has led to an increase in stress and anxiety in society. Both adults and children may struggle to process their feelings and maintain a sense of normalcy.

Here are some tips to help you understand and manage your fears, how to help children deal with traumatic events and how to know when you or someone close might need help.

Understanding the emotional and physical reactions to traumatic events

Emotional reactions

When the initial shock of a traumatic event subsides, normal emotional responses in the hours and days that follow may come in waves and at unpredictable times. These responses include:

- Fear and anxiety
- Sadness and depression
- Guilt, shame or despair
- Anger and irritability
- Emotional numbness
- Feelings of separation from others

Physical reactions

Physical reactions are the result of stress hormones flooding the nervous system. Common physical symptoms include:

- Difficulty sleeping
- Fatigue
- Headache, abdominal pain or other physical pain
- Racing heart
- Dizziness or fainting
- Change of appetite

How to help yourself

- Take care of yourself first. Eat healthy foods, get enough rest and exercise regularly. Physical activity can reduce anxiety and promote well-being.
- Talk to people you trust about your concerns. A supportive network is important for emotional health.
- Take time for hobbies and fun activities or find interesting volunteer activities. This can be a healthy distraction from everyday stress.
- Limit your exposure to disruptive TV, radio and social media coverage.
- Practice mindfulness and relaxation techniques such as deep breathing and meditation.

How to help children cope with traumatic events

- Be aware of your own reactions to the event and manage your own stress. Stay calm and offer hugs and reassurance to restore your child's sense of safety and security.
- Share information about the event and answer your child's questions honestly. Listen to your child's fears and let them know that it is okay to share their feelings at any time.
- Restrict or prevent contact with disturbing news and social media coverage of the event. Children who see graphic images or hear disturbing news can be re-traumatized.
- Maintain as many stable routines as possible, including regular meals, bedtimes and exercise.
- Engage in fun activities to help the children relax and get the feeling that life is back to normal.
- Watch for signs of trauma, even after weeks have passed. Children, like adults, cope with trauma in different ways, and may show signs of sadness, anxiety or disruptive behavior weeks or months after the event.

Know when to get help

- Common signs that you or your child may need professional help can include: excessive worrying or fear, extreme mood swings, avoidance of friends, difficulty understanding or relating to other people, changes in eating and sleeping habits and inability to engage in daily activities or deal with daily problems and stress.
- If you are suffering from stress reactions that affect your ability to lead a normal life for six weeks or more, you may need help from a mental health professional. While everyone is different and heals at their own pace, some people develop Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) after a traumatic event.
- Signs of PTSD include: disturbing memories, nightmares or flashbacks, suicidal thoughts or feelings, disconnection from others and trouble functioning at home and work. It is important to seek help if you think you might have symptoms of PTSD.

Help is available. Your program is completely confidential and here to help you and your household members 24/7/365. No situation is too big or too small. Give us a call or visit your program website to get started.

¹<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7104635/>



Momentum

Cómo mejorar el bienestar mental

No descuide su salud mental

En tiempos difíciles, es particularmente importante cuidar de su propio bienestar mental. Esto puede requerir un esfuerzo activo de su parte para utilizar prácticas que contribuyen a la buena salud mental.

- Esfuérzese por mantener una perspectiva positiva. A pesar de los tiempos difíciles, busque lo positivo en todas las situaciones. Limite su exposición a estímulos tóxicos y personas negativas.
- Tenga compasión por usted mismo. La vida es un reto, y es fácil cometer errores de vez en cuando. Perdóñese y reconozca que está haciendo lo mejor que puede en un momento dado.
- Desafíe los pensamientos negativos. A menudo somos nuestros peores críticos. Recuerde que los pensamientos autocríticos no son hechos. Reemplácelos activamente.
- Acepte ayuda. Nunca está mal buscar una perspectiva experta de un profesional. El tratamiento adecuado puede afectar positivamente su calidad de vida.

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—Por favor, únase a nosotros en línea el miércoles 10 de febrero para la *Clase de habilidades mentales: dando lo mejor de sí*. Inscríbase [aquí](#).

Consejos para impulsar el bienestar mental

Reduzca el desorden mental. Practique la atención plena trayéndose repetidamente de vuelta al momento presente a lo largo del día, no funcionando en "piloto automático". Esto puede reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y el dolor crónico.

Cambie sus marcadores de salud. Hacer al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días aumentará su salud mental. Además, intente dormir de siete a nueve horas por noche.

Evite el aislamiento. Puede ser difícil en estos días, pero manténgase en contacto regular con amigos y familiares. Si ayuda, únase a un club de personas afines o pruebe un nuevo pasatiempo.

Cuide su salud mental

Febrero incluye la Semana Nacional de Consejería Escolar

Conmemorada en la primera semana de febrero, la Semana Nacional de Consejería Escolar (National School Counseling Week) tiene como objetivo enfocar la atención del público en la contribución única de los consejeros escolares dentro de los sistemas escolares de los Estados Unidos. La conmemoración reconoce a los consejeros por asociarse con los padres para abordar los desafíos de criar hijos en el mundo actual.

- 1. Hable con su hijo.** Si cree que su hijo podría estar sufriendo los efectos del estrés, la ansiedad o la depresión, hágase un tiempo para hablar con ellos. Haga preguntas sobre cómo se sienten. Exprese su amor y apoyo.
- 2. Fomente su bienestar.** Anime a su hijo a hacer ejercicio regularmente, pasar tiempo con amigos de apoyo, comer alimentos saludables y dormir lo suficiente.
- 3. Busque ayuda si es necesario.** Es normal que un niño esté malhumorado o triste de vez en cuando. Sin embargo, si estos sentimientos duran semanas o meses, la depresión puede ser la causa. Hable con el pediatra de su hijo o con un consejero.

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

Trabajar en el bienestar

Priorizar un corazón sano

- El Mes Americano del Corazón (American Heart Month), conmemorado en febrero, nos recuerda que tomemos acciones saludables para el corazón, incluyendo no fumar, mantener un peso saludable, controlar el azúcar en la sangre y el colesterol, tratar la presión arterial alta y hacer ejercicio regularmente.
- Un plan de alimentación saludable para el corazón respaldado por el USDA recomienda comer muchas frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Además, esfuérzese por limitar o evitar las grasas saturadas, las grasas trans y los azúcares añadidos.



Mostrar apoyo

Ayudar a las personas con trastornos alimentarios

- Ya sea que no sean conscientes de que hay un problema, se avergüencen de buscar ayuda ambivalentes acerca de renunciar a sus comportamientos alimenticios poco saludables, a muchos de los que sufren de trastornos alimentarios les resulta difícil buscar ayuda.
- Las personas en recuperación de trastornos alimentarios (como la anorexia o la bulimia) a menudo dicen que la familia y los amigos que les ayudan a ser examinados, evaluados y tratados fueron cruciales para que se recuperen.

Equilibrio en la vida laboral

Mantenimiento del bienestar en invierno

Con días más cortos y clima más frío, encontrar la motivación para mantenerse saludable puede ser difícil. El clima más frío crea una serie de riesgos de seguridad para nosotros y para los que nos rodean, y de algunos de estos quizás ni siquiera seamos conscientes. Reconocer los riesgos de seguridad y los patrones de enfermedad o baja energía con anticipación es clave para prevenirlos, o al menos para lidiar con ellos a medida que surgen.

Visite el sitio web del miembro para obtener información que le ayude a mantenerse saludable, en forma y seguro durante los meses de invierno y más allá. Encuentre temas como el desarrollo de una actitud saludable hacia la alimentación y el ejercicio; aproveche los servicios de atención preventiva disponibles, la capacitación de salud del sueño y más.

Magellan
HEALTHCARE®

Cómo reconfortar y apoyar a otros durante la pandemia

Lamentar la pérdida de un familiar, amigo o colega es difícil. La pandemia ha hecho que sea aún más difícil para muchas personas enfrentar las dificultades. Aquellos que han perdido a sus seres queridos a causa de la COVID-19 u otras enfermedades pueden enfrentar dolor y tristeza adicionales. Las restricciones de control de infecciones les han dejado incapaces de hacer visitas o decir adiós. Además, los velorios y servicios funerarios tradicionales se han modificado o eliminado debido al distanciamiento social y los límites en el tamaño de las reuniones, cambiando la forma en que las personas pueden reconfortarse y apoyarse mutuamente.

Muchas personas han experimentado múltiples pérdidas. Por ejemplo, la pérdida de un ser querido al mismo tiempo que el desempleo y el aislamiento social. El dolor resultante puede ser prolongado y complicado con retrasos en la capacidad de sanar y avanzar.

Reacciones comunes al duelo

El dolor asociado con el duelo es una respuesta normal a la pérdida y se puede sentir en los niveles emocional, físico y espiritual. Las reacciones comunes al duelo son:

- Sentimientos iniciales de shock, negación e incredulidad, que pueden aumentar cuando la muerte es repentina e inesperada
- Sentimientos de preocupación, miedo, frustración, ira o culpa
- Reacciones físicas como dolores de cabeza, fatiga, dificultad para dormir, pérdida de apetito, dolor y otros síntomas relacionados con el estrés
- Expresiones espirituales del dolor, como cuestionar el significado y el propósito de la vida, el dolor y el sufrimiento

No hay un tiempo específico después del cual el dolor o el luto terminarán. Dependiendo de la relación con el individuo y las circunstancias de la pérdida, el dolor puede durar semanas o años. El duelo puede ir y venir en momentos inesperados, desencadenados por los recuerdos de la persona fallecida, las vacaciones y los aniversarios de pérdida.

Cómo sobrellevar la pérdida

Es importante encontrar maneras de expresar dolor.

- Conéctese con otras personas, como amigos, familiares, grupos de apoyo y organizaciones basadas en la fe, si corresponde, incluso si el contacto debe ser virtual o por teléfono. Compartir sus sentimientos con personas que entienden por lo que está pasando es reconfortante y alivia la soledad.
- Participe en una actividad, como plantar un árbol o crear un libro de memoria, para honrar a la persona que perdió. Pida a familiares y amigos que aporten sus recuerdos e historias.
- Cuide bien de usted mismo. Mantenga una dieta equilibrada, ejercicio moderado y sueño adecuado. Consiéntase con algo que disfruta, como un masaje o una caminata.
- Evite el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas para escapar del dolor emocional.
- No tema pedir ayuda a los demás. Permita que otras personas asuman algunas de sus responsabilidades cuando se sienta abrumado.

Cuando haya pasado el tiempo, si todavía tiene dificultad para funcionar, busque apoyo a través de consejería de duelo, su programa, grupos de apoyo o líneas directas.

Este documento es solo para fines informativos. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una consulta a un proveedor de salud. Magellan Health no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.

Hay ayuda disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.

7 consejos para fortalecer su salud mental durante la pandemia

Lamentar la pérdida de un familiar, amigo o colega es difícil. Y la pandemia ha hecho que sea aún más difícil. No hay duda de que la pandemia ha afectado la salud mental de los estadounidenses de todas las edades. Hemos experimentado meses de aislamiento social, cambios de empleo y desempleo, cierres de escuelas y otras perturbaciones. Esto ha llevado a un aumento en el número de personas que reportan altos niveles de estrés, ansiedad y depresión. Dada la incertidumbre de cuándo la vida volverá a la normalidad, es importante encontrar maneras de manejar las emociones negativas y fortalecer tu salud mental.

Desarrollar y ejercitarse sus habilidades de resiliencia puede ayudar a proteger su salud mental y emocional. Intente con estos consejos:

- **Manténgase en contacto con personas positivas y solidarias, incluso si no puede verlas en persona.** Las conexiones sociales sólidas pueden reducir el estrés y ayudarlo a sentirse más feliz y energético. Si aún no lo ha hecho, aprenda a usar plataformas de video como FaceTime y Zoom para mantenerse en contacto con amigos y familiares.
- **Practique maneras de controlar el estrés diario.** Para algunas personas, un paseo diario alivia la presión del día. Pruebe meditación, lectura, yoga, trabajar en un hobby, escuchar música o cualquier otra actividad que disfrute. Practique encontrar algo por lo que pueda estar agradecido todos los días. Se sentirás más positivo y recargado.
- **Encuentre lo que lo motiva.** Las investigaciones muestran que las personas que sienten que tienen un propósito en la vida tienden a ser más felices y vivir más tiempo. Para algunos, ser creativos, ayudar a otras personas o dedicar su tiempo y energía a una causa puede ser el mejor motivador.
- **Haga del autocuidado una prioridad.** La salud física y mental están estrechamente entrelazadas. En tiempos difíciles, es importante dormir lo suficiente, seguir una dieta saludable y hacer ejercicio. Evite el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas para hacer frente a las emociones negativas; pueden empeorar la tristeza, la depresión y la ansiedad.
- **Limite la cantidad de tiempo que pasa en las redes sociales y las noticias.** Si usted está constantemente frustrado y molesto por lo que ve en las noticias o en las redes sociales, limite o tómese un descanso de ambos.
- **Mantenga su sentido del humor y practique reformular los pensamientos negativos.** Si los pensamientos negativos y las imágenes están invadiendo su mente, llame su atención sobre su entorno. Estar presente en el momento, o consciente, es una manera de romper un patrón de pensamiento negativo. El humor es otra forma de desactivar las emociones negativas.
- **Dé a los demás el beneficio de la duda.** Todo el mundo se ve afectado por la pandemia de una manera u otra, y las emociones de los demás pueden no ser obvias. Sea amable en cualquier interacción con los demás.

Si descubre que sus síntomas de salud mental están afectando negativamente su calidad de vida, considere hablar con un profesional.

Todo el mundo se ve afectado por la pandemia de una manera u otra, y las emociones de los demás pueden no ser obvias. Sea amable en cualquier interacción con los demás

Hay ayuda disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.