

¿Qué es la **TENSION**?

Todo el mundo tiene tensión de vez en cuando. Es una reacción natural del cuerpo cuando haya presión o cambio. Cierta cantidad de tensión está bien para poner retas en la vida y evitar el aburrirse, pero demasiada tensión le puede hacer daño— daño físico y daño mental. La tensión prolongada puede llegar a accidentes o problemas serias de la salud. Es importante reconocer las síntomas de la tensión y manejarlas por su propia salud, seguridad y felicidad.

La Junta de Servicios Comunitarios de Alexandria

- Servicios de emergencia de salud mental las 24 horas al día
- Servicios de desintoxicación las 24 horas del día
- Evaluaciones
- Consejería individual, de familia y de grupo
- Programas residenciales incluyendo hogares de grupos y apartamentos de vivienda-asistida
- Servicios de prevención e intervención temprana
- Programas para los padres
- Costo del servicio basado en el ingreso del individuo / familia o sin cobro

El Departamento de Salud Mental, Retraso Mental y Abuso de Sustancias está gobernado por la Junta de Servicios Comunitarios de Alexandria, lo que consiste de 16 residentes que sirven voluntariamente y están nombrados por el Consejo Municipal de Alexandria.

La Junta de Servicios Comunitarios no discrimina en la admisión a sus programas y actividades en base a su raza, color, sexo, minusvalía, religión nacionalidad u origen étnico. Todos los programas son accesibles a personas con discapacidad física. Si usted necesita arreglos especiales, o si tiene alguna pregunta, llame al (703) 838-4455.

B-MEN-0156S



Controlando la Tensión para Padres y Proveedores de Servicio



Departamento de Salud Mental,
Retraso Mental y Abuso de Sustancias



(703) 838-6400
24 horas al día
TTY: (703) 838-5054

www.alexandriava.gov/mhmrsa

Reconozca los signos de la tensión:

Si usted es un padre de familia o proveedor de servicios para individuos, tome unos cuantos minutos para pensar en el tiempo que usted dedica cuidando a los demás; después de un momento usted se sentirá de esta manera:



Cuando usted tiene demasiado tensión, sus acciones pueden ser perjudiciales tanto para usted como para otras personas.

Signos de la tensión:

Dolor de cabeza • Dolor de estomago
Ansiedad • Irritabilidad • Diarrea
Falta de energía • Perdida de esperanza
Falta de concentración • Comer Demasiado • No comer suficiente
Gripes frecuentemente • Torpeza
Enojo • Falta de memoria • Indigestión
Nudos en el estomago • Errores Constantes • Dificultad en hacer decisiones • Perdida de interés
Dificultad en dormir • Dormir demasiado o tener mucho sueño
Tristeza • Comenzar a fumar o aumentar el uso de tabaco, alcohol u otros drogas • Llorar mucho • Fatiga

Técnicas para controlar la tensión:

- Piense positivamente y rodéese de personas que piensan así.
- No exijas demasiado de si mismo. Pida ayuda.
- Acepta que usted no puede controlar todo. Sea flexible.
- Haga una lista de cosas para hacer cada día y haga prioridades.
- Divide los trabajos grandes en trabajos mas chicos para poder completarlo poco a poco.
- Coma saludable y evite el azúcar.
- Duerma bien todas las noches.
- Haga un poco de ejercicios todos los días para tener mas energía.
- Tome tiempo para relajarse. Escuche música, lea, medite o haga algo que le guste.
- Evite alcohol, tabaco y drogas.
- Aprenda de sus errores.
- Si es posible, diga “no” cuando le pidan hacer cosas que usted sabe le van a causar tensión.
- Hable con un amigo para deshogarse.
- Sea organizado.
- Llore si siente la necesidad.
- Aprecia la naturaleza.
- Ríase y diviértase.

Maneras de aliviar la tensión:

Respirar profundo: Practique el respirar profundo. Por la nariz, tome un suspiro profundo y despacio mientras cuenta hasta cinco. Aguante el aliento por cinco segundos. Luego, exhale por la boca, lentamente.

Estiramientos: Estos se puede hacer mientras estás sentado o parado.



Abanico de dedos



Levantamiento de rodilla



Estirada de espalda



Estirada de cintura



Estirada por arriba



Oreja al hombro

Crear un lugar de relajación en la casa

- Se puede relajar completamente en la tina con agua caliente, espuma, velas y música suave.

Visualización - Con los ojos cerrados imagina por 5 minutos un lugar lindo como una playa . Imagina que estás allí. Concéntrate en lo que ves, escuchas y sientes mientras respiras profundamente.