

¿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-0155S



Controlando la Tensión



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:

- 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 con hacer decisiones
- Tristeza
- Perdida de interés
- Dificultad en dormir
- Dormir demasiado o tener mucho sueno
- El empezar o aumentar el uso de tabaco, alcohol u otros drogas

Es cierto que estos síntomas resultan de la tensión no controlada, pero los mismos síntomas resultan de condiciones medicas también. Por esto es recomendable que consulte con un medico.

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 que 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.
- Duérmase 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 pida hacer cosas que usted sabe le van a causar tensión.
- Hable con un amigo para que usted no se sienta bromeado.
- Sea organizado.
- Ríase y diviértase.
- Llore si siente la necesidad.
- Practique el respirar hondo. Por la nariz, tome un aliento hondo y despacio mientras cuenta a cinco. Aguante el aliento por cinco segundos. Luego, exhale el aliento por la boca, lentamente.

Estiramientos para aliviar la tensión



Abanico de dedos: Extienda los brazos adelante con las palmas arriba. Separe los dedos todo lo que pueda y manténgalos así por 5 segundos.



Estirada de espalda: Siéntese recto con los dedos entrelazados atrás de la cabeza. Con los hombros relajados por abajo, levántese el pecho y muévase los codos hacia atrás todo que pueda. Manténgalos así por 10 segundos.



Oreja al hombro: Bájese la oreja derecha hacia el hombro. Manténgala aquí por 10 segundos y repita en el otro lado.



Estirada por encima de la cabeza: Levántese los brazos sobre la cabeza con los dedos entrelazados y las palmas arriba. Con los hombros por abajo, estírese hacia arriba por 20 segundos.



Levantamiento de rodilla: Siéntese recto y levántese una rodilla hacia el pecho. Agárrelo con dos manos y jale un poco hacia el pecho lo mas alto posible. Mantenga por 10 segundos y repita en el otro lado.



Estirada de cintura: Levántese los brazos sobre la cabeza con los dedos entrelazados y las palmas arriba. Con los hombros por abajo, dóblese la cintura hacia un lado por 20 segundos. Repita en el otro lado.