



Western Queens Prevention Services

PHONE: (347) 527-4427

E-MAIL: WQPSINFO@GMAIL.COM

PHYSICAL HEALTH

Growing research suggests that a regular exercise routine can decrease the effects of stress on the body, improve mental health and mood, and even enhance memory and cognition. Many experts believe routine exercise is as powerful in treating anxiety and mood disorders as antidepressants. Recent studies suggest physical activity benefits white and gray matter in the brain, which leads to enhancement of cognitive processes like thinking and memory, attention span, and perception. The Department of Health and Human Services Physical Activity Guidelines for Americans recommends 150 minutes or 2.5 hours of moderate aerobic activity a week. Practice physical health by things like walking outdoors, yoga, running, jump roping, etc.

The important thing is to find something you like and sticking with it

COPING SKILLS

Painting, reading, watching TV; everyone has different coping skills, what works for someone might not work for others. The important thing is to engage in healthy coping skills.

These skills include to:

- Identify what's causing stress and take action.
- Build and connect with strong, positive relationships:
- Get regular exercise, eat nourishing food and participate in activities you enjoy.
- Avoid drugs and alcohol.
- Rest your mind: Sleep, do yoga, meditate and perform relaxation exercises that can help restore energy.
- Get help from a professional when you're overwhelmed.

MINDFULNESS

Mindfulness can improve both mental and physical health as it's a research-proven way to reduce stress. It has two main parts: attention and acceptance. The attention piece is about tuning into your experiences to focus on what's happening in the present moment. It typically involves directing your awareness to your breath, your thoughts, the physical sensations in your body, and the feelings you are experiencing. The acceptance piece involves observing those feelings and sensations without judgment. Instead of responding or reacting to those thoughts or feelings, you aim to note them and let them go. Psychological scientists have found that mindfulness influences two different stress pathways in the brain, changing brain structures and activity in regions associated with attention and emotion regulation.

WQPS PROVIDES BILINGUAL PSYCHO-EDUCATIONAL RESOURCES TO IMPROVE YOUR MENTAL HEALTH AND PREVENT SUBSTANCE MISUSE.





Servicios de Prevención de Western Queens

TÉLEFONO: (347) 527-4427

E-MAIL: WQPSINFO@GMAIL.COM

SALUD FÍSICA

La creciente investigación sugiere que una rutina de ejercicio regular puede disminuir los efectos del estrés en el cuerpo, mejorar la salud mental y el estado de ánimo e incluso mejorar la memoria y la cognición. Muchos expertos creen que el ejercicio de rutina es tan poderoso para tratar la ansiedad y los trastornos del estado de ánimo como los antidepresivos. Estudios recientes sugieren que la actividad física beneficia la materia blanca y gris en el cerebro, lo que conduce a la mejora de procesos cognitivos como el pensamiento y la memoria, la capacidad de atención y la percepción. El Departamento de Salud recomienda 150 minutos o 2,5 horas de actividad aeróbica moderada a la semana. Practique la salud física mediante actividades como caminar al aire libre, hacer yoga, correr, saltar la cuerda, etc.

* Lo importante es encontrar algo que te guste y seguir con ello *

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Pintar, leer, ver televisión; Todo el mundo tiene diferentes habilidades de afrontamiento, lo que funciona para alguien puede no funcionar para otros. Lo importante es participar en habilidades de afrontamiento saludables. Estas habilidades incluyen:

- Identifique las causas del estrés y actúe.
- Construya y conéctese con relaciones sólidas y positivas:
- Haga ejercicio con regularidad, coma alimentos nutritivos y participe en actividades que disfrute.
- Evite las drogas y el alcohol.
- Descanse su mente: duerma, haga yoga, medite y realice ejercicios de relajación que pueden ayudar a recuperar la energía.
- Obtenga ayuda de un profesional cuando se sienta abrumado.

MEDITACIÓN DE ATENCIÓN PLENA

La atención plena puede mejorar la salud física y mental, ya que es una forma probada para reducir el estrés. Tiene dos partes principales: atención y aceptación. La pieza de atención trata sobre sintonizar tus experiencias para enfocarte en lo que está sucediendo en el momento presente. Por lo general, implica dirigir su conciencia a su respiración, sus pensamientos, las sensaciones físicas en su cuerpo y los sentimientos que está experimentando. La pieza de aceptación implica observar esos sentimientos y sensaciones sin juzgar. En lugar de responder o reaccionar a esos pensamientos o sentimientos, intente tomar nota de ellos y dejarlos ir. Los científicos han descubierto que la atención plena influye en dos vías de estrés diferentes en el cerebro, cambiando las estructuras cerebrales y la actividad en las regiones asociadas con la atención y la regulación de las emociones.

WQPS PROPORCIONA RECURSOS PSICOEDUCATIVOS BILINGÜES PARA MEJORAR SU SALUD MENTAL Y PREVENIR EL ABUSO DE SUSTANCIAS.

