

How to Help Your Teen Control Anxiety

Is Your Teen Feeling Anxious?

Facing play tryouts, a basketball game or a math test could cause your teen to feel anxious. Everyone feels anxious at some time.

Anxiety

Anxiety is a response to everyday stress. There are different levels of anxiety. Sometimes, it becomes an unpleasant, strong feeling of fear or dread. People who feel anxious may feel they are out of control with what is happening in their lives.

What Anxiety Can Do

Anxiety has many symptoms. Some are emotional and some are physical. Anxiety comes from the release of chemicals, such as adrenalin, which cause the “fight or flight” response.

Your teen may have a few or many symptoms. Common symptoms are:

- feeling dizzy or lightheaded
- having a racing or pounding heartbeat
- breathing problems (too rapid, short of breath or unable to breathe)
- feeling like you will throw up
- shaking or having shaking in your hands

Cómo ayudar a su adolescente a controlar la ansiedad

¿Su adolescente se siente ansioso?

Enfrentarse con pruebas de juegos, un juego de baloncesto o un examen de matemáticas puede causar que su adolescente se sienta ansioso. Todos se sienten ansiosos en algún momento.

Ansiedad

La ansiedad es una reacción al estrés diario. Hay diferentes niveles de ansiedad. Algunas veces, se vuelve un fuerte sentimiento desagradable de miedo o pavor. Las personas que se sienten ansiosos puede que sientan que están fuera de control con lo que está sucediendo en sus vidas.

Lo Que La Ansiedad Puede Hacer

La ansiedad tiene muchos síntomas. Algunos son emocionales y algunos son físicos. La ansiedad viene de la liberación de químicos, tal como la adrenalina, lo que produce la reacción de “luchar o huir”.

Su adolescente puede tener algunos síntomas o muchos. Los síntomas comunes son:

- sentirse mareado o aturdido
- tener un latido acelerado o palpitante
- problemas con la respiración (muy rápido, insuficiencia de aire o no poder respirar)
- sentirse como si fuera a vomitar
- temblor o tener temblor en las manos

(over)

- having tense muscles in your face, neck, back or other areas
- worrying a lot
- feeling restless or irritable
- having trouble concentrating
- having problems sleeping due to worrying
- avoiding situations that make you uncomfortable.

Help Your Teen Control Anxiety

Here are some tips that can help your teen control anxiety.

- **Learn and practice deep breathing.** This will help your teen calm his or her central nervous system and help his or her heart rate and breathing be more steady.
- **Maintain good health habits.** Make sure your teen is eating well-balanced meals and avoiding caffeine, alcohol and nicotine.
- **Get plenty of rest.** Your teen's body and mind need to "re-energize" each night. Most teens do not get enough sleep.
- **Get some kind of physical activity every day.** Go for a bike ride, walk or play catch at the park. Spend some time outdoors.
- **Do something that makes you happy.** Encourage your teen to do something that makes him or her happy. This could be listening to music or watching a movie.
- **Talk about stress.** Help your teen find out what causes him or her stress and try to reduce it.

- tener músculos tensos en su cara, cuello u otras áreas
- preocuparse demasiado
- sentirse inquieto o irritado
- tener dificultad para concentrarse
- tener dificultad para dormir debido a la preocupación
- evitar situaciones que lo ponen incomodo.

Ayude A Su Adolescente A Controlar La Ansiedad

Aquí tiene algunas consejos que pueden ayudarle a su adolescente a controlar la ansiedad.

- **Aprender y practicar la respiración profunda.** Esto le ayudara a su adolescente calmar su sistema nervioso central y a su ritmo cardíaco y respiración estar más estable.
- **Mantener buenos hábitos de alimentación.** Asegúrese que su adolescente este comiendo alimentos muy bien balanceados que evite la cafeína, el alcohol y la nicotina.
- **Obtener suficiente descanso.** El cuerpo y la mente de su adolescente necesitan "re-energizar" cada noche. La mayoría de los adolescentes no obtienen suficiente tiempo para dormir.
- **Obtener algún tipo de actividad física diaria.** Ir por un paseo en bicicleta, caminar o jugar a la pelota en el parque. Pasar tiempo en el aire libre.
- **Has algo que te haga feliz.** Anima a tu adolescente a hacer algo que lo(a) haga feliz. Esto puede ser escuchar música o mirar una película.
- **Hablar sobre el estrés.** Ayuda a tu adolescente a averiguar que ocasiona su estrés he intenta reducirlo.

When to Get Help

If anxiety keeps your teen from feeling healthy and affects his or her school, home or social life, please talk with your health care provider. Severe and chronic (long-lasting) anxiety needs treatment.



For additional tips and resources to help manage anxiety, visit changetochill.org.

Cuándo Buscar Ayuda

Si la ansiedad previene a tu adolescente de sentirse saludable y afecta su vida social, en la escuela o en el hogar, por favor hable con su proveedor de atención médica. La ansiedad severa o crónica (duradera) necesita tratamiento.



Para consejos adicionales y recursos para ayudar a manejar la ansiedad, visite changetochill.org.