

Managing Anxiety in Times of National or International Tension

~"~"~ i_/fi/ fi/ki/ /Zi/!zv~!" ~i#~ f\$% #~#& \$fi/i" z% # z/ fi/ zki/ /% /i/ k
(~"!)" ~"/* + fi/ /i/ \$/ fi, i'! zfi/ z/ / \$/ fi z% fi z, i/ /i/ \$%i+ k z%! z/ ki/ - zfi.

~"~"~ i_/fi/ fi+ fi/ /i/ \$/ fi, i/ /i/ z/ fi fi it z/ fi k i k % \$ fi % / ki /! ki # z / z% / t zi" ~! zi, ~% ; i
(z!% / O(~"~"~ i% / z% ! z / k i fi fi z / i /! z i ~ \$ z% / ki z z # & fi zi" ~! zi fi z, i" ~, i+ !!, i' ~ \$ fi fi z
~ / % z \$ / z% # z z ~ / % / ki fi z i (~"~"~ i_/ / z z% 3 / z / 4 ~ \$ i % z 4 ~ % & fi / / # z z i ' z i fi z i + ! ki %
z / z / 6 fi / 5 / i z !! " z i / ki (z! " ~ / z / fi + , % 7 \$ i / / # z z i (z!% / ~, i fi ! z / fi / z ki / i + , % fi ~ fi fi z z!
k z z (i / ki \$ ~ " # ! fi ' z i z " ~ / % 3 / z i (~"!)" ~"/i% / fi / % & i/ \$ / fi, O(~"~"~ i_/ fi / fi % / / i z / ki fi
1 ~ z / z.

8 / fi / fi z fi z / i / \$ / fi z % + z / i fi z % ~ fi z fi fi ! z fi % # ! i / f \$ i " z ki / fi / fi & / i z i z / i " ~! z
k % \$ / / z & ~ % z i fi z i fi ! z fi # " z k ~ fi k / z z i / ki ~ % # #.

8 " (~ \$ k / z i fi z i z " ~"~ / i z z fi fi # (~"~"~ i (~"!)" ~"~ / i / i / fi / ~"~ / i fi / % / i % fi z i / % / fi z %
fi fi z i z + % fi ! \$ z i % ~! fi (/ z % / ki fi z i fi z / ~ z & 9 z / i " (: z ki , i % ~ i " z k ~ i / fi / / # z z i ' z
fi z z i z % ~ i z % (z i # " i < ! ! / z i / ki k % \$ / z i z k % z %

= + i / / i , \$ i ~ / z i , \$ i / - z fi / i / i " z % # ~"~ / i / ki / fi / ~"~ / i fi / % / i + i z i % i z " ~ / z z
z / z z ki / i (~ % z i + , % / t zi" ~! zi (z (z i ! z i / 1 ~ z ki / i (~ % z i + , % fi z i z z fi z i , \$ i % z fi / i / k
~ " " \$ / fi + ~ i z * ~ / ki fi z i " ~! zi , \$ i ! z i + ! z i # fi z i f \$ i ! % % \$! \$ k / z i fi z i fi / % / & fi z i z z i
(! z (! z ki , \$ i + ~ i z i fi i z z (i , \$ i / ki , \$ i # " ~, i % # . i @ ~"~ + / z ! z i % z i % z z z % ~ / % # ~" i" z / fi
z z fi i z - (z i fi % ~ \$ fi ~ + fi i % i , i + ! z i / ki / 1 ~ z ki + t z i ? z / k / z i fi , \$ i + / i + z " z / z

Stay informed, but set boundaries on your news intake.

; # , \$ i / ki fi z i z + % fi i ' z i z " ~"~ / ~"~ ; i \$ (% A / z & z fi " fi % / i t ~ + i " \$ i t i , \$ i fi z i / . i B / z % fi z i z i % /
" " / z / fi / % # k / z z i # ! i , \$ i ! i % " z / z i , \$ i ~ z & z % % fi z i fi z (fi ~ / fi i , z 5 fi z i z z k % z %
~ / % i / fi , fi ! \$ z ~ \$ fi fi z i k , . i / \$ i / i 6 / ~ / z " z i z / , i z i fi # ~ " v z + % z k % % fi z i k / O i ~ / % i / fi
z i ' i , \$ i i ? z / ~ / i / ki k % fi , \$ i / % z k % z fi % z i i % ! fi ~ 5 # " z i / fi z i " ~ / z i / ki z ! ;
z i z / z i fi i / fi t i \$ (i / i (~"~"~ i k z z z (" z / fi % C " fi , \$ i i z - (~ % z i fi i z - t ~ / z z % # (~"~"~ i (/ ~ / i /
% ~ i " z k ~ i / ki + ! % D % i (z k ~ " ~ / % # + ~ fi " z i fi ~ ((z / v z - fi

/ % z ki # + ~"~ / z i # ! fi z i z + % fi i " z i fi , \$ & ~ ! z % ! t i / i % z % fi ~ fi " ~ z i fi i , \$ & ~ 5 / z i fi + z ' D
! z % ~ ! z ki / ki z z ~ " z i % \$ i z % z / i ' ~ \$ fi fi z i \$ i ! ~ / z i # (~ % z i z - fi z (% / fi z i \$ i ! z / fi fi z i #
fi / % / & / ki ~ " z i \$ (i + fi i (! ~ " ~ i (~ / B / k fi z i z + % #

~ fi z i % G ~ ! z i , \$ i + / i z + % + z i / ((! (! ~ fi & / i z % z H \$ i / ki fi ~ z i H \$ i + , % E i z ~ ki + , fi fi z z !
~ / fi z i (z i % / i / ki fi i ' z i z ! ki % fi i % ~ z i fi z i # i % i ! z % fi ~ fi z i z / ki fi z i / i / ki , \$ i J i z + % / k
~ (/ ~ / % / t % z z % \$ i / i (~! fi \$ / fi fi i / z / z fi fi it \$ " ~ / i z i z i / ki fi i z - (~! z i fi z i z i ! z % #
k K \$ fi i % z k % / z k ~ i # % (, k % z i z z / z i ~ % k i / i z i ! % (: z ki ~ % \$ " (~ / % C ~ 5 # ! fi z i ! z %

† ž ž z ! z z ←

Seek calm in your community, mindfulness, faith, or nature.

R'6ž!ž/fil(ž (žit ~1žit°6ž!ž/fil+~, % #./Ł/Ži ~" i/ı%đž%đ\$ı" ž%/đ/ıfıı, ~đı! ži #%((~!~1ž #ž/Ł%&! ~" ž%°5zi" /Ł#\$/ž%đ/Łı" žŁfı ~/&!ı, ~đı# fıı/Łı ~" " \$/fıı/" žı/V~fđžı~/ı~% łž(ı, ~đı!ž" ~1žı, ~đı%# ž1ž/ı#~/ı#!ı#~+ı" ~" ž/P% fıı" ž* #~" ıfı žıfđ! \$ž žıfı ~fıı% ~\$%žıđž%đ3 fııŁ öy žhe /yeđ đöře, žy žıđ fžıfıđ/žžđıfıfıž+! Łı%fıı%/Łı:/Łı%" ž (ž ž.

Take care of yourself.

~~Take care to enjoy family and friends. / ı/ı%đž%đ\$ı" ž%/đ/ıfıı, ~đı! ži #%((~!~1ž #ž/Ł%&! ~" ž%°5zi" /Ł#\$/ž%đ/Łı" žŁfı ~/&!ı, ~đı# fıı/Łı ~" " \$/fıı/" žı/V~fđžı~/ı~% łž(ı, ~đı!ž" ~1žı, ~đı%# ž1ž/ı#~/ı#!ı#~+ı" ~" ž/P% fıı" ž* #~" ıfı žıfđ! \$ž žıfı ~fıı% ~\$%žıđž%đ3 fııŁ öy žhe /yeđ đöře, žy žıđ fžıfıđ/žžđıfıfıž+! Łı%fıı%/Łı:/Łı%" ž (ž ž.~~

Seek help.