

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# LEARNING ABOUT ANXIETY

W K W I Z U C S U H I C T F X W A X X P U F A V  
D S B L J L M E N T A L H E A L T H K V A H L D  
D C A X J K Z H N F S U P F R T B X L D N I J M  
H Y X M M W D H M C P D O U W W S Q K G T V V M  
L U X L A R M W C F M I Y Q R B R V N G Z T G Z  
M J W Y I I R R J H L P W N I Y Y Y X U H O L I  
L R P K U F A J U U A R A N X I E T Y E R Z U P  
T G I S I Y E E O O C M C H P F X D R Y N N P I  
B D O U Y R N S Z S N V M Q L R U A S M J K L M  
M S G U L C A U T T W H H W K W P R C A S Y J C  
R P J N R U H E T Y K T L I V Y L U C Z C X B E  
H V G W Y R S O F P L C Z J O U R N A L I N G R  
E D N M L H N D T J Y E O Y H C L I A C V D H L  
U F I L G M N S K H N I C F M L S W S Q Q C G K  
H M H S Q A E H M X E S M H P A D T U M X Y M N  
N E T K Y L R K S K E R W H A O Z X R Y N M R G  
W O A E C M V B M T Y M A V J N W S H E F P Q E  
G V E E K O O J L D U R Z P R P G S Q V S U S G  
K W R C B X U S L W W J R V Y G K E R Q V S L G  
Q I B C J E S I C L A J L O F T Z P S I Z J B O  
K J P F U A N C S Q I R K X W S P U N P V V G X  
S D E Q N E E I E X N G C A P B A Z C J F J S I  
F T E F T C S Q N K A S Q B S C Q V S J N X N E  
R P D X T N S V H J H W S F S E I D F T C D G M

LIFESTYLE CHANGES

DEEP BREATHING

PSYCHOTHERAPY

MENTAL HEALTH

NERVOUSNESS

JOURNALING

THERAPY

ANXIETY

STRESS

WORRY

FEAR

CALM