

Name: _____ Date: _____ Period: _____

Stress

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

Deep breathing	Chronic Stress	Anticipated	Relaxation
Resistance	Positivity	Alertness	unhealthy
Negative	physical	Stresser	Fatigue
Mental	Health	Stress	Alarm