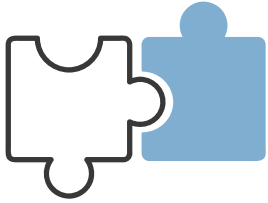


# 10 TIPPS FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

## 1. Strategien



Erlerne deine eigenen Strategien, um schwierige Zeiten zu meistern. Nimm dir Zeit herauszufinden, was dir selbst in schwierigen Situationen hilft, sodass du in einer Krise darauf zurückgreifen kannst. Jeder Mensch hat andere Strategien und manchmal lohnt es sich, neue Strategien auszuprobieren.

Hier einige Beispiele: Entspannungsübungen, Atemübungen; Kunst; Musik / Hörbücher, Tagebuch führen; Zeit in der Natur; liebevoll mit sich selbst umgehen (sich selbst etwas Nettes sagen, z.B.im Spiegel)

## 2. Bleib aktiv



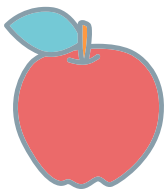
Sportliche Betätigung kann helfen, einen gesunden Schlaf zu fördern und ist ein gutes Mittel um Spannungen abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Nimm dir Zeit, um Bewegung in deinen Alltag einzubauen – egal in welcher Form. Nimm beispielsweise auch mal die Treppe anstatt den Lift oder gehe spazieren.

## 3. Schlaf



Ein gesunder Schlaf stellt Körper und Geist wieder her. Versuche genug zu schlafen und regelmässige Schlafzeiten in deinen Alltag einzubauen. Jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Schlaf doch in der Regel gilt, dass Personen zwischen 18-25 Jahren ungefähr 7-9 Stunden Schlaf benötigen. Achte zudem darauf, schlaffördernde Massnahmen einzuüben, um besser schlafen zu können. Dazu gehört das Abschalten von Fernseher und Handy mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen, die Verwendung des Bettes nur zum Schlafen oder für entspannende Aktivitäten und die Beschränkung koffeinhaltiger Getränke.

## 4. Ernähre dich gesund



Auch eine gesunde Ernährung kann einen positiven Einfluss auf deine Stimmung, dein Energieniveau und das allgemeine Wohlbefinden haben. Versuche deshalb, nahrhafte Lebensmittel zu dir zu nehmen (wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte) und trinke genügend Wasser.

## 5. Übe dich in Selbstfürsorge



Behandle dich selbst mit Respekt und begegne dir liebevoll. Versuche, dir gegenüber abwertende Aussagen zu vermeiden (z.B. «Ich bin so dumm!») und achtsam mit dir umzugehen. Nehme dir Zeit für Hobbies und Dinge, die dir Spass machen und baue bewusst Pausen in deinen Alltag ein.

## 6. Knüpfe neue Beziehungen und halte Kontakte aufrecht



Soziale Unterstützung gilt als eines der wichtigsten Schutzfaktoren für psychische Gesundheit. Zeit mit der Familie und Freunden zu verbringen kann zur Stärkung der psychischen Gesundheit beitragen und das eigene Selbstbewusstsein stärken. Suche nach Aktivitäten, bei denen du neue Leute treffen kannst, z. B. bei einem Sport- oder Freiwilligenverein.

## 7. Versuche, im aktuellen Moment zu leben



Manchmal dominieren Vorstellungen über unsere Vergangenheit («Was wäre gewesen, wenn ...») oder unsere Zukunft («Wenn ich nicht lerne, werde ich nie erfolgreich!») unser jetziges Dasein. Somit zerren wir uns selbst aus dem gegenwärtig gelebten Augenblick. Achtsamkeitsübungen können helfen, den Kontakt zur Gegenwart zu fördern und den Fokus auf das Hier und Jetzt zu legen.

## 8. Rede mit jemandem über deine Sorgen



Oft kann es helfen, die eigenen Sorgen mit einem Angehörigen oder Freund zu teilen. Auch wenn es nicht immer einfach ist, solltest du versuchen dich zu öffnen - es kann dir helfen, dich auf andere Gedanken zu bringen, neue Sichtweisen einnehmen zu können oder Lösungen hervorbringen, an die du selbst zuvor nicht gedacht hast.

## 9. Hole dir professionelle Hilfe



Wenn du bemerkst, dass sich deine Situation nicht verbessert oder sogar verschlechtert oder dass dir die oben genannten Tipps nicht helfen, hole dir professionelle Hilfe. Du kannst beispielsweise deinen Hausarzt oder einen Psychiater oder Psychotherapeuten aufsuchen. Manchmal ist das Leben etwas komplizierter als sonst, sodass man nur schwer alleine wieder aus einer Krise herauskommt - es ist also keine Schwäche, sich Hilfe zu suchen, ganz im Gegenteil! Traue dich, um Hilfe zu bitten - es lohnt sich.

## 10. Wie merke ich, dass ich Hilfe brauche?



Grundsätzlich gilt: je früher du dir Hilfe holst, desto besser. Warte nicht, bis deine Situation für dich unerträglich geworden ist. Die Anzeichen eines psychischen Problems sind nicht immer klar und einfach zu erkennen. Hier findest du eine Liste mit Zeichen, die darauf hinweisen können, dass es dir nicht gut geht und du dir Hilfe suche solltest. Bitte beachte, dass die Liste nicht abschliessend ist! Treffen einige dieser Punkte auf dich zu und halten mehrere Tage an, solltest du dir Hilfe holen. Solche Anzeichen können schnell wieder verschwinden, aber häufig auch Anzeichen für eine psychische Krise sein.

- Veränderungen in der Stimmung (du bist vermehrt traurig, gereizt, aggressiv, niedergeschlagen,...);
- Schlafprobleme (Ein- sowie Durchschlafschwierigkeiten, frühes Erwachen)
- Du hast weniger oder mehr Appetit wie üblich;
- Du ziehst dich zurück und kapselst dich ab;
- Du fühlst dich zunehmend schlapp und energielos;
- Du hast deine Motivation verloren
- Dinge, die dir normalerweise Freude bereiten, interessieren dich nicht mehr;
- Du hast Konzentrations- oder Gedächtnisprobleme;
- Du denkst vermehrt an den Tod und daran, wie es wäre, nicht mehr hier zu sein