

# Psychische Gesundheit **Wie geht es Ihnen?**



# Wie geht es Ihnen?



Gut, na ja geht so oder gestresst? Gefühle und Stimmungen sind Momentaufnahmen. Zeitdruck in der Arbeit, die Wohnung oder das Haus sauber halten, der perfekte Partner sein, für die Kinder da sein, eine Trennung durchmachen oder der Tod eines lieben Menschen. Diese Ereignisse oder Anforderungen üben immer einen Einfluss auf unser Leben aus. Stimmungsschwankungen sind normal und gehören zum Leben dazu. Was tun, wenn einem die Belastung jedoch über den Kopf wächst? Dieser Folder informiert, zeigt praktische Tipps für den Alltag und Kontaktstellen, die Hilfe anbieten.

## Psychische Gesundheit

### Wie stärke ich meine psychische Gesundheit?

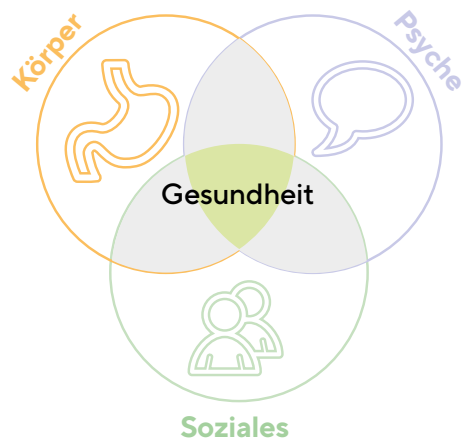
Gefördert wird psychische Gesundheit beispielsweise durch ein starkes Selbstvertrauen oder die Fähigkeit mit erlebten Ängsten und Sorgen umzugehen. Ich kann lernen unangenehme Gefühle besser zu bewältigen.

### Wie wirkt meine Umgebung auf mich ein?

Das Arbeitsumfeld, der Zusammenhalt in der Familie und ein stabiler Freundeskreis beeinflussen ebenfalls meine Lebenszufriedenheit. Ich achte darauf, dass ich Menschen um mich habe, die mich unterstützen.

### Wie wirkt sich die körperliche Gesundheit aus?

Der körperliche Gesundheitszustand trägt ebenfalls zu meinem Wohlbefinden bei. Körperliche Betätigung und eine ausgewogene Ernährung helfen mir dabei fit zu bleiben und so besser mit Belastungen umgehen zu können.





# Was ist Stress und wie merke ich, dass ich gestresst bin?

Jeder ist ab und zu mal gestresst. Stress entsteht, wenn wir uns unter Druck gesetzt fühlen – von einer oder sogar mehreren Seiten – und wenn wir glauben, damit nicht zurecht zu kommen. Stress kann aber auch nützlich sein. Er hilft uns, schwierige Situationen zu bewältigen und kann auch durch starke Glücksgefühle ausgelöst werden, wie zum Beispiel ein Lottogewinn. Wenn jedoch Stress zu häufig oder die Überbelastung über einen zu langen Zeitraum erlebt wird, kann dieser Druck auf Dauer krank machen. Anzeichen für übermäßigen Stress sind z. B.:

## Körper

- Herzklopfen
- Engegefühl in der Brust
- Einschlafstörungen
- Chronische Müdigkeit
- Verdauungsbeschwerden
- Muskelverspannungen

## Gefühle

- Nervosität, innere Unruhe
- Gereiztheit, Ärger
- Angstgefühle
- Hilflosigkeit
- Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit
- Lustlosigkeit, innere Leere

## Gedanken

- Wiederkehrende negative Gedanken
- Konzentrationsstörungen
- Leeregefühl im Kopf
- Tagträume, Albträume
- Leistungsverlust

## Verhalten

- Sozialer Rückzug
- Überaktivität
- Konsum suchtfördernder Substanzen
- Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten

## Tipp:

Wer lernt, diese Signale frühzeitig wahrzunehmen, kann seine Gesundheit bewahren. An folgenden Punkten kann angesetzt werden, um sich vor psychischer Überlastung zu schützen.

# Was kann ich selbst tun?

10 Tipps, die einen Beitrag zum Erhalt Ihrer psychischen Gesundheit leisten können.



## Aktiv bleiben

Regelmäßige körperliche Aktivität ist der Ausgleich zu täglichem Arbeitsstress und Schnelldigkeit. Ich frage mich welche Bewegung mir Spaß macht und wie ich diese in meinen Alltag einbauen kann.

## Neues lernen

Etwas Neues zu lernen stärkt das Selbstbewusstsein, regt den Geist an und kann neue Interessen wecken. Ich erforsche meine Talente und Fähigkeiten und frage mich, wie ich diese nutzen möchte.



## Sich beteiligen

Wenn ich mich beteilige, nutze ich die Möglichkeit, meine Wünsche, Interessen, Ängste oder Hoffnungen dort einzubringen, wo es für mich bedeutend ist. Ich überlege, wo ich mich gerne einbringen möchte.

## Sich entspannen

Dauernder Alltagsstress führt zu körperlichen und psychischen Beschwerden. Zeit nehmen zur Entspannung wirkt diesen Problemen entgegen. Ich erforsche, wobei ich mich entspanne und nehme mir im Alltag bewusst dafür Zeit.



## Kreativ sein

Viele Dinge, die uns beschäftigen, sind schwer in Worte zu fassen. Ich versuche diese Dinge kreativ sichtbar zu machen. In Bild oder Ton – es gibt viele Möglichkeiten.

# „Es sind die kleinen Dinge, die das Leben lebenswert machen.“

## Darüber reden

Wenn ich mir Zeit zum Reden und Zuhören nehme, teile ich Sorgen und verdopple mein Glück. Ich spreche mit Freunden, Angehörigen, Kollegen, Ärzten oder Mitarbeitern einer Beratungsstelle.



## In Kontakt bleiben

Ein soziales Netz schafft Zugehörigkeit, Bestätigung sowie Geborgenheit. Ich nehme mir Zeit, meine Freundschaften zu pflegen.

## Hilfe annehmen

Es gibt Situationen im Leben, mit denen ich eventuell nicht alleine fertig werde. Es gibt Menschen, die helfen wollen und denen ich vertraue. Finde ich Hilfe, wenn ich diese brauche und bin ich auch bereit, sie anzunehmen?



## Sich selbst annehmen

Niemand ist perfekt! Aber ich habe Fähigkeiten und Talente, die mir bewusst sind und zu denen ich stehe. Ich kann über meine Fehler lachen und akzeptiere auch diesen Teil von mir.

## Nicht aufgeben

Um beruflich oder privat erfolgreich sein zu können, glaube ich an mich selbst. Ich erinnere mich daran, was ich in meinem Leben schon alles geschafft habe.



# Entspannungsübungen

Folgende kurze Entspannungsübungen sind einfach durchzuführen und lassen sich problemlos in den Alltag einbauen. Ob im Büro oder zuhause – gönnen Sie sich regelmäßig eine kurze Entspannungseinheit.

## Anspannen – Loslassen

Diese Entspannungsübung lässt sich jederzeit zwischendurch im Sitzen oder im Stehen durchführen.

- Atmen Sie einige Male tief durch.
- Spannen Sie dann Ihren Körper an – alle Körperpartien, alle Muskeln, die Sie bewusst beeinflussen können. Steigern Sie diese Spannung, soweit es Ihnen möglich ist – aber nicht bis es schmerzt!
- Halten Sie diese Körperspannung etwa eine halbe Minute lang.
- Dann lassen Sie los und entspannen Ihren Körper.
- Die gleiche Abfolge ein weiteres Mal.
- Abschließend atmen Sie mehrmals tief durch.

## Stress, fall ab

Mit dieser Übung können Sie den belastenden Stress einfach abfallen lassen.

- Stellen Sie sich hierzu gerade und entspannt hin.
- Heben Sie den rechten Arm und strecken Sie ihn nach oben.
- Sammeln Sie allen Stress in diesem Arm und lassen Sie ihn dann mit einem lauten Seufzer nach unten fallen und schlaff hängen.
- Dasselbe tun Sie nun auch mit dem linken Arm. Zum endgültigen Abschütteln heben Sie beide Arme über den Kopf und strecken sich ganz weit nach oben.
- Lassen Sie die Arme nun zeitgleich fallen und auch den Oberkörper etwas nach vorne kippen. Stellen Sie sich dabei immer vor, wie der komplette angestaute Stress direkt aus Ihren Händen zu Boden fällt und verschwindet.

## Tipp:

Die Entspannungsfähigkeit lässt sich trainieren. Regelmäßiges Üben hilft Ihnen, rascher und tiefer zu entspannen. Seien Sie nicht entmutigt, wenn es nicht gleich gelingt. Wichtig ist, dass Sie sich nicht unter Druck setzen „jetzt entspannt sein zu müssen“.

# Hilfe geben **und** nehmen!

Psychische Belastungen sind Bestandteile des Lebens und treffen früher oder später jeden von uns. Es gibt dabei Situationen, mit denen wir nicht alleine zurechtkommen. Scheuen Sie nicht davor zurück sich Hilfe zu suchen.

## Familie, Freunde, Kollegen ...

Wenn Sie merken, dass eine Ihnen nahestehende Person sich merklich verändert und Hilfe braucht, dann sprechen Sie sie behutsam an und schildern Sie vorsichtig Ihre Beobachtungen.

## Wer hilft?

Bei psychischen Problemen sind Fachärzte für Psychiatrie, Klinische Psychologen und Psychotherapeuten geeignete Ansprechpersonen. Ihr Hausarzt kann Sie bei der Suche unterstützen. Auf der letzten Seite dieser Broschüre finden Sie Anlaufstellen aufgelistet, die Ihnen Unterstützung anbieten.

## Schlechter Rat ...

Unbedingt vermeiden sollten Sie:

- Eigenmedikation
- Hohen Alkoholkonsum
- Rauschgifte

Keine dieser Maßnahmen verhilft Ihnen zu einer besseren psychischen Gesundheit!

## Tipp:

Oftmals gibt es gar keinen offensichtlichen Grund, warum es einem schlecht geht. Dies ist ein häufiges Merkmal einer depressiven Erkrankung und sollte Sie keinesfalls davon abhalten, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



# Anlaufstellen bei psychischen Problemen

## **Telefonseelsorge: 142**

24 Stunden – gratis aus ganz Österreich

[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)



## **Psychologische Hilfe bei Krisen: Helpline 01 504 8000**

Das psychologische Beratungsservice des Berufsverbandes

Österreichischer PsychologInnen hilft Ihnen kostenlos und anonym.

Montag – Donnerstag: 9.00 – 13.00 Uhr

E-Mail: [helpline@psychologiehilft.at](mailto:helpline@psychologiehilft.at)

## **Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter: 01 526 42 02**

## **Rat auf Draht – ORF-Kinder- und Jugendhotline: 147**

24 Stunden – gratis aus ganz Österreich

## **Clearingstelle für Psychotherapie in NÖ: 0800 202 434**

Montag – Donnerstag: 08.30 – 12.30 und 13.30 – 17.30 Uhr, Freitag: 08.30 – 14.30 Uhr

E-Mail: [clearing@psychotherapieinfo.at](mailto:clearing@psychotherapieinfo.at), [www.psychotherapieinfo.at](http://www.psychotherapieinfo.at)

## **Hilfswerk NÖ Krisentelefon: 0800 20 20 16**

24 Stunden am Tag – kostenlos und anonym



Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien

[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum) • Redaktion/Gestaltung: ÖGK Landesstelle OÖ

Fotos: shutterstock • Druck: Hausdruckerei Linz