

Sie haben psychischen Stress, fühlen sich vielleicht antriebslos, überfordert? Dann können Ihnen diese fünf Tipps helfen, etwas für Ihr psychisches Gleichgewicht zu tun und Ihre mentale Gesundheit zu stärken:



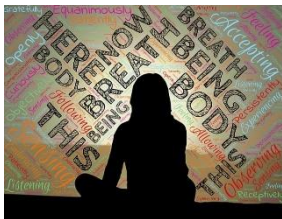
1. Körperlich aktiv sein

2-3 Mal die Woche Bewegung/Sport hilft, den Stress abzubauen, Depressionen und Angstzustände zu mindern.



2. Soziale Beziehungen pflegen

Treffen Sie sich mit Freunden, kommen Sie in den Austausch von Erfahrungen/Gefühlen. Ein tragfähiges soziales Netz hilft. Negative Beziehungen sollten Sie meiden.



3. Mehr Achtsamkeit im Leben

Konzentrieren Sie sich auf das HIER und JETZT. Versuchen Sie, sich in kurzen aber intensiven Momenten keine Sorgen um die Zukunft zu machen oder an die Vergangenheit zu denken. Nehmen Sie die schönen Dinge des Lebens bewusster wahr.



4. Auf Auszeiten achten

Planen Sie regelmäßig Zeiten ohne digitale Betätigung ein, legen Sie Ihr Handy zur Seite, Ihr Gehirn braucht auch immer wieder mal einen Ruhemodus.



5. Schlafen Sie möglichst viel und gut

Schaffen Sie sich eine angenehme Schlafatmosphäre, führen Sie Einschlafrituale ein, die Ihnen helfen, in den Schlaf zu finden.

Nehmen Sie Erfolge (auch wenn es nur kleine sind) bewusster wahr. Oftmals bewältigen wir selbst viel mehr, als wir denken!

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sagt: seelisches Gleichgewicht ist ein Zustand des Wohlbefindens, indem man Aufgaben gut bewältigen und aktiv an der Gesellschaft teilnehmen kann.