

Wie bleibe ich psychisch gesund?

Was ist psychische Gesundheit?

Gesundheit wird je nach Quelle als das höchste Gut eines Menschen bezeichnet. Im Fokus steht häufig die körperliche Gesundheit. Genauso wichtig ist aber die psychische Gesundheit. Als psychisch gesund gilt gemäss der WHO (2011) wer:

- seine Fähigkeiten ausschöpfen,
- die normalen Lebensbelastungen bewältigen,
- produktiv und fruchtbar arbeiten und
- etwas zu seiner Gemeinschaft beitragen kann.

Das Bundesamt für Gesundheit BAG (2015) führt aus, dass eine psychisch gesunde Person

- ein stabiles Selbstwertgefühl,
- eine gefestigte Identität bezüglich ihrer verschiedenen Rollen in der Gesellschaft,
- ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Handlungskontrolle sowie
- eine optimistische, zuversichtliche und ausgeglichene Lebensanschauung hat.

Allerdings müssen diese Eigenschaften und Emotionen nicht alle zu jeder Zeit erfüllt sein, um als psychisch gesund zu gelten.

Was beeinflusst meine psychische Gesundheit?











Psychische Gesundheit ist ein komplexes Konstrukt, das sowohl psychologische, biologische als auch soziale Dimensionen umfasst. Sie wird durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst, darunter (Bundesamt für Statistik BFS):

- persönliche Erfahrungen,
- familiäres Umfeld,
- soziale Beziehungen,
- persönliche Ressourcen,
- genetische Faktoren,
- sozioökonomischer Status,
- Wohn- und Arbeitsbedingungen,
- Verfügbarkeit von Hilfsangeboten.

Die Erhaltung der psychischen Gesundheit wird als lebenslanger Prozess betrachtet. Je nach Lebensphase, in der sich eine Person befindet, wird sie mit unterschiedlichen psychischen Belastungen konfrontiert.

10 Schritte für die psychische Gesundheit

Zur Förderung der eigenen psychischen Gesundheit können wir selbst etwas beitragen. Wie regelmässige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung die körperliche Gesundheit fördern, gibt es verschiedene Massnahmen zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Die 10 Schritte für die psychische Gesundheit sind als Denkanstösse zu verstehen:

	Bleib aktiv – bleibe körperlich aktiv, bewege dich regelmässig		Entdecke Neues – pflege Neugier, wage und entdecke Neues
	Halte Kontakt – pflege soziale Beziehungen, triff dich mit Freundinnen und Freunden		Sprich darüber – teile Sorgen und Freuden mit Vertrauenspersonen
	Entspann dich bewusst – baue dir Phasen der Ruhe und Erholung ein, um Kraft zu schöpfen		Hol dir Hilfe – hol bei Problemen Hilfe und nimm sie an
	Beteilige dich – sei Teil einer Gemeinschaft und bring dich ein		Glaub an dich – meistere Krisen und überwinde Schwierigkeiten
	Sei kreativ – sei schöpferisch tätig		Steh zu dir – akzeptiere dich selbst und trage Sorge zu dir

Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz (2017), Urheberrecht Piktogramme bei Pro Mente Oberösterreich.

Was ich sonst noch wissen sollte

stressnostress.ch – Prävention von Stress am Arbeitsplatz

Arbeit ist für viele Personen ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Sie bietet Gelegenheit für soziale Beziehungen, Anerkennung sowie Lern- und Entfaltungsmöglichkeiten. Damit wirkt sie sich häufig positiv auf die psychische Gesundheit aus. Führt Arbeit längerfristig zu Stress, kann sie die Gesundheit aber beeinträchtigen.

Die Webseite stressnostress.ch widmet sich den Themen Stressprävention und Stressabbau am Arbeitsplatz. Testen Sie sich kostenlos selbst: www.stressnostress.ch (Persönlicher Stresstest)

Qualifizierte PsychologInnen und PsychotherapeutInnen für Beratung und/oder Therapie finden Sie schweizweit über den PsyFinder: <https://www.psychologie.ch/members>.