



Mein seelisches Wohlbefinden – ich kümmere mich darum!

Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist etwa **jeder vierte Mensch mindestens einmal in seinem Leben von seelischen Problemen oder psychischen Störungen betroffen**. In Österreich leiden oder litten 39 % der Österreicherinnen und Österreicher im Laufe ihres Lebens an einer psychischen Krankheit. Während der Pandemie hat sich die Häufigkeit von depressiven Erscheinungen sogar verfünffacht. Auch Kinder und Jugendliche sind häufiger betroffen. Zwei Drittel der Frühpensionierungen resultieren aus psychischen Erkrankungen. **Es wird leider nach wie vor noch immer unterschätzt, wie wichtig die seelische Gesundheit ist.** Früherkennen und eine rechtzeitige Behandlung der ersten Anzeichen ist daher von besonderer Bedeutung.

Depressionen werden zur Krankheit Nummer 1!

Für das 21. Jahrhundert prognostizierte die WHO, dass chronischer Stress für unsere körperliche und psychische Gesundheit die größte Gefahr und die Depression in den nächsten zehn Jahren zur Krankheit Nummer 1 wird. **Es betrifft viele, aber kaum jemand kann und will darüber sprechen. Psychische Krankheiten sind nach wie vor ein Tabu-Thema!**

Psychisch gesund bleiben

Wie wir uns fühlen, welche Gedanken wir haben, ob wir stärkende Beziehungen führen, ist ausschlaggebend für unser allgemeines Wohlbefinden, unsere Lebensqualität und daher auch unsere Gesundheit. Natürlich hängt viel von persönlichen Lebensumständen ab – wie wir aufgewachsen sind, wie wir geprägt wurden und welche Vorbilder wir haben/hatten.

Tipps für Ihr seelisches Wohlbefinden:

- Stabile Bindungen und qualitätsvolle Beziehungen stützen und stärken uns.
- Sorgen, Ängste und Gefühle an- und aussprechen entlastet.
- Innere Haltungen und Überzeugungen, wie z.B. „Ich schaffe das schon!“ stärken das Selbstvertrauen.
- Pläne und Ziele zu verfolgen lässt die Stimmung und die Vorfreude steigen und erfüllt Ihr Leben mit Sinn.
- Genügend Pausen, Ruhe und Erholung im Alltag sorgen für eine gute Stressbewältigung.
- Sich täglich Gutes zu tun, aktiv zu bleiben, ausreichend zu schlafen, Genuss zu erfahren und oft lauthals zu lachen unterstützt die seelische Balance.
- Vertrauen Sie guten Freunden und holen Sie sich professionelle Hilfe bei besonderen Herausforderungen oder Krisen.