

Psychische Gesundheit (auch *seelische, geistige, oder mentale Gesundheit*)



Die psychische Gesundheit gehört zu den wichtigsten Grundlagen für eine gute Lebensqualität. Es bedeutet, dass sich ein Mensch seelisch und geistig wohl fühlt, selbstbewusst, zufrieden und leistungsfähig ist. Vereinfacht gesagt könnte man sagen, psychisch gesund zu sein bedeutet, dass jemand in der Lage ist, das Leben zu meistern und aktiv zu gestalten.

Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit sind weit verbreitet und

reichen von leichten Einschränkungen des seelischen Wohlbefindens bis zu schweren psychischen Störungen. Sie sind mit erheblichen individuellen und gesellschaftlichen Folgen verbunden und beeinflussen die körperliche Gesundheit und das Gesundheitsverhalten.

Viele Ereignisse in unserem Leben sowie auch alltägliche Dinge, haben eine starke Wirkung auf unseren mentalen Zustand und können beeinflussen, wie wir uns fühlen. Den Alltagsstress abzubauen und die mentale Gesundheit zu schätzen, ist nicht immer leicht. Die psychische Gesundheit wird von zahlreichen Risikofaktoren (z. B. berufliche Belastung, schwerwiegende Lebensereignisse, Persönlichkeitsfaktoren, sozialer Status, Lebensführung) aber auch Schutzfaktoren (z. B. soziale Unterstützung, Resilienz, gesunde Lebensweise) beeinflusst.

Neulich steigt die Anzahl von Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen und Demenzerkrankungen. Unser mentales Wohlbefinden beeinflusst unsere körperliche Gesundheit. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien, die belegen, dass unser psychisches

Wohlbefinden in engem Zusammenhang mit unserer physischen Gesundheit steht. Chronischer Stress trägt dazu bei, unser Immunsystem zu schwächen.

Mentale Gesundheit wirkt auf unsere emotionale Befindlichkeit. Mental gesund zu sein bedeutet nicht, rund um die Uhr glücklich zu sein. Aber es bedeutet, emotional ausgeglichen zu leben.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen mentaler Gesundheit und Kriminalität. Menschen, die mental unausgeglichen sind, verletzen das Recht häufiger als diejenigen, die keine Probleme mit geistlicher Gesundheit haben.

Selbstverständlich sollte man alle Behinderungen prävenieren. Hier sind es 5 Tipps dafür:

1. Zeit für sich selbst

Reservieren Sie sich täglich ein Zeitfenster, ganz für Sie alleine. Idealerweise mit einer Tätigkeit, die Sie entspannt und auf die Sie sich freuen. Bereits ein paar wenige "freie" Minuten am Tag erneuern Ihre Energiequellen.

2. Ein gesunder Körper in einem gesunden Geist

Dieses alte lateinische Sprichwort beinhaltet viel Wahres. Bleiben Sie in Bewegung und halten Sie sich fit. Ein guter und gesunder Körper bewirkt einen gesunden und positiven Geist – und umgekehrt.

3. Suchen Sie das Positive

Sowohl im Berufs-, als auch im Privatleben – versuchen Sie Ihren Erlebnissen immer positive Aspekte abzugewinnen.

4. Bleiben Sie in Kontakt

Beruf, Familie und eigene Interessen sorgen häufig für einen randvollen Terminkalender. Eine kurze (lustige) Nachricht oder

fixgeplante gemeinsame Aktivitäten geben Ihnen ein angenehmes (soziales) Gefühl.

5. Entdecken Sie das Neue

Gewohnheiten sind wichtig und geben Sicherheit, sie können aber manchmal auch einschränkend wirken. Erweitern Sie daher regelmäßig Ihren Horizont und probieren Sie Neues aus.



Aufgaben

1. Finden Sie synonymische Ausdrücke (paraphrasieren Sie):

- Teil eines Ganzen sein
- von sich überzeugt
- in einfachen Worten
- können
- sich bis zu einer bestimmten Grenze erstrecken
- bedeutend, beträchtlich
- auf etwas wirken
- den Stress nicht mehr haben
- wachsen, sich vergrößern
- beweisen, zeigen
- nicht mehr stark machen
- Tag und Nacht, immer, ständig
- harmonisch, in Balance, im Gleichgewicht
- vorher benachrichtigen
- haben
- den Vorteil einer Sache herheben
- ganz voll
- nett
- über den Tellerrand schauen

2. Ergänzen Sie die folgenden Sätze anhand des Textes:

- Psychisch gesund zu sein bedeutet, dass jemand in der Lage ist, das Leben zu _____ und aktiv zu _____
- Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit sind mit individuellen und gesellschaftlichen Folgen _____

- Viele Ereignisse in unserem Leben haben eine starke
auf unseren mentalen Zustand und können
wie wir uns fühlen.
- Die Anzahl von Depressionen, Angststörungen
- Wissenschaftliche beweisen, dass unser
psychisches Wohlbefinden in engem Zusammenhang mit
unserer physischen Gesundheit
- Mental gesund zu sein bedeutet nicht,
glücklich zu sein.
- Mental Menschen verletzen oft das Recht.
Man ist in der Lage, solche Störungen zu

3. Antworten Sie auf folgende Fragen:

- Wie benimmt sich der Mensch, der keine psychischen
Belastungen hat?
- Warum sind Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit
so gefährlich?
- Wovon hängt unser mentaler Zustand ab?
- In welcher Verbindung stehen physische und psychische
Gesundheit?
- Was für ein Zusammenhang steht zwischen mentaler
Gesundheit und Kriminalität?
- Sind wir in der Lage, schlechte Konsequenzen zu
prävenieren? Wie?
- Was würden Sie noch empfehlen, um sich ausgeglichener
und glücklicher zu fühlen?