

Das kannst Du für Deine psychische Gesundheit tun

Im Leben kann es immer wieder vorkommen, dass wir belastende Erfahrungen machen oder die Vielzahl an Aufgaben und Herausforderungen als stressig erleben. Stress kann bei Menschen, die eine Veranlagung für eine Depression haben, manchmal eine Depression auslösen. Hier sind einige Ideen, was Du selbst tun kannst, um Stress zu reduzieren und Deine psychische Gesundheit zu stärken. Es kann sein, dass diese Ideen nicht für jede und jeden gut passen. Probiere aus, was Dir guttut.



Wichtig für Dich!

Selbst wenn Du viel für Dich tust, kann es passieren, dass Du eine psychische Erkrankung entwickelst. Du hast dann nichts falsch gemacht. Es gibt sehr unterschiedliche, individuelle Ursachen und Auslöser für psychische Erkrankungen. Wenn es Dir über einen längeren Zeitraum nicht gut geht, Du keine Lösung für Probleme findest oder belastende Erfahrungen gemacht hast, wende Dich an vertraute Personen, z. B. Freundinnen und Freunde oder Eltern. Über Schwierigkeiten zu sprechen hilft. Du darfst Dir immer bei Erwachsenen, denen Du vertraust, bei Ärztinnen und Ärzten, Psychotherapeutinnen und -therapeuten und Beratungsstellen Unterstützung suchen.

Kontakt mit Freundinnen und Freunden

Soziale Kontakte helfen dabei, sich zugehörig zu fühlen und sich im Austausch mit anderen selbst besser zu verstehen. Außerdem ist ein unterstützendes Umfeld wichtig, wenn es Dir mal nicht so gut geht. Triff Dich regelmäßig mit Menschen, die Du magst und unternimmt etwas zu zweit oder in kleineren Gruppen.

Probiere etwas Neues aus

Auch wenn es anfangs etwas Überwindung kostet, können Dir neue Impulse und Herausforderungen viel Kraft geben und Dein Selbstwertgefühl stärken. Je mehr Du ausprobierst, desto öfter kommen positive Gedanken und Gefühle auf. Du wolltest schon immer mal einen Halbmarathon laufen, Schlagzeug spielen, Stand-Up-Paddle probieren oder lernen, wie man Mangas zeichnet? Probiere diese Dinge aus. Vielleicht hilft es Dir auch, wenn Dich eine Freundin oder ein Freund begleitet.

In Bewegung bleiben

Bewegung und Sport heben die Stimmung. Wenn Du mit anderen in Bewegung bleibst, fällt es oft leichter. Du kannst Dich auf unterschiedlichste Art und Weise bewegen: laufe eine kleine Runde um den Block, plane längere Spaziergänge, treibe Team-Sport, geh ins Fitness-Studio oder tanze durch Dein Zimmer. Probiere gern auch mal etwas Neues aus.

Schreibe Deine Gedanken auf

Schreib auf, was Dich beschäftigt, z. B. in ein Tagebuch oder einen Kalender – das kann digital sein oder in ein klassisches Notizbuch. Das Aufschreiben hilft dabei, Deine Gedanken zu sortieren.

Sei kreativ

Spiele Musik, zeichne oder probiere DIYs und neue Rezepte aus.

Entspannung und Schlaf

Beobachte, was Dich entspannt. Das können ein warmes Bad, ein gemütlicher Spaziergang, entspannte Musik oder DIYs sein. Besonders gut wirkt das Progressive Muskeltraining. Das Verfahren musst Du regelmäßig üben und mit der Zeit kannst Du Dich dann immer besser entspannen. Gute Anleitungen findest Du z. B. bei YouTube. Schlafe auch immer ausreichend. Dabei können bestimmte Rituale helfen, z. B. vor dem Zubettgehen einen Tee trinken, etwas lesen oder ein Hörbuch hören. Abends besser nicht mehr auf Displays und Bildschirme schauen.

Setze Dich nicht unter Druck

Mach Dir einen groben Plan für den Tag oder die Woche. Du kannst Aufgaben notieren, die getan werden müssen (z. B. Schule), Zeit mit Freundinnen und Freunden (soziale Kontakte), Zeit für Hobbies und Zeiten nur für Dich (Musik hören, abhängen, entspannen). Manchmal funktionieren Dinge nicht gleich. Sei geduldig und gut mit Dir, auch wenn etwas schiefgeht oder anders verläuft, als Du es geplant hast.

Zwei einfache Übungen, um Positives zu entdecken

Im Alltag übersehen wir oft die kleinen und schönen Momente. Hier findest Du zwei einfache Übungen, die Du in Deinen Alltag integrieren kannst, um Deine Wahrnehmung zu verbessern.

Drei positive Dinge des Tages



Nimm Dir abends 5 Minuten Zeit, drei positive Dinge des Tages aufzuschreiben. Das können ganz kleine Erlebnisse sein, wie beispielsweise, dass Du jemandem geholfen und dafür ein nettes Lächeln bekommen hast, ein schönes Telefonat mit einer Freundin oder wenn Dir etwas gut gelungen ist (z. B.: Ich habe mich heute verabredet. Ich habe es geschafft, meine Hausaufgaben zu machen). Mit der Zeit wirst Du so aufmerksamer für die positiven Momente des Tages.



Kieselsteine

Stecke Dir drei leichte Steinchen, Perlen oder ähnliches morgens z. B. in Deine rechte Hosentasche. Wenn am Tag etwas Schönes, Gutes passiert, nimmst Du ein Steinchen und steckst es in die andere Hosentasche. Dadurch wird Positives für Dich sichtbarer und bewusster.