

## Mental Health -Flyer

In Folgenden möchte ich angelehnt an meinen Flyer über das Thema Mental Health bzw. die psychische Gesundheit sprechen. Dieses Thema ist sehr wichtig, da es jeden einzelnen von uns Menschen betrifft, denn es kann uns nur gut gehen wenn die Psyche und der Körper im harmonischen Einklang miteinander sind. Wird das Zusammenspiel von Körper und Seele beeinträchtigt und somit aus dem Gleichgewicht gebracht z.B. durch Stress, Sorgen, Ängste oder andere umliegende Faktoren im Leben, spiegelt sich dies sofort in körperlichen oder psychischen Belastungen wieder. Das körperliche Erleiden ist deutlich erkennbar und sichtbar für andere Menschen. Angenommen du hast einen verletzten oder gebrochenen Arm, musst du niemandem genau erklären, weshalb du Schmerzen hast und wieso du leidest, weil es offensichtlich dar liegend ist für deine Mitmenschen. Bei der psychischen Gesundheit ist dies jedoch etwas anders, da diese auf den ersten Blick nicht erkennbar bzw. greifbar für andere Menschen ist. Aus diesem Grund können psychische Belastungen oft als unverständlich und abstrakt wahrgenommen werden. Deshalb ist es so wichtig sich besonders gut um sein physisches/psychisches Wohlbefinden zu kümmern, da es zu den wichtigsten Faktoren unserer Lebensqualität zählt. Ist ein Mensch geistig, seelisch sowie körperlich mit sich selbst im reinen kann man nahezu 100% Leistungsvermögen und Arbeitskraft in seinem Alltag erzielen und die tagtäglichen Lebensbelastungen meistern. Der Mensch kann so mit auftretenden Belastungen und Stressfaktoren passender umgehen und ist im Stande diese dementsprechend bestmöglich bewältigen zu können. Wichtig ist ebenfalls das ganz verschiedene individuelle Faktoren/Lebensbereiche deine Psyche beeinflussen können, wie zum Beispiel jegliche Art von Stress, sei es von der Arbeit aus, der finanziellen Lage, der Wohnsituation, ausgehend von Freunden, Familie, dem Partner, Schicksalsschlägen, Trennungen, Zukunftsängste oder den Verlust eines geliebten Menschen oder Tieres. Um den Fokus gezielter auf die Verbesserung der psychischen Gesundheit zu legen und diese eigenständig pflegen und verbessern zu können, möchte ich dir zunächst ein paar sogenannte Psychohygiene Tipps geben.

Der erste Tipp wäre es deine jetzige Situation selbst zu reflektieren und zu gucken, wo liegen eigentlich meine Sorgen, Ängste, Belastungen und Zweifel d.h. das du dir einmal bewusst Zeit für dich selber nimmst und dich fragst wie fühle ich mich eigentlich? Welcher Ballast hat sich in mir angesammelt? Alles was dich zur Zeit belastet kannst du aufschreiben. Auf diese Art und Weise bekommst du eine Struktur in deine Gedanken, das hat den Effekt einer eigenen therapeutischen Wirkung, somit kann es dir leichter fallen gewisse Zusammenhänge zu strukturieren und so eventuell klären zu können. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das du dich anderen Menschen anvertraust bzw. dich mitteilst und deine Probleme offen kommunizierst. Deine Sorgen zu teilen kann dir eine enorme Last von den Schultern nehmen. Das heißt aber nicht das du das Gefühl haben sollst unter dem Druck zu stehen, dass du gezwungen bist mit jemandem über deine Sorgen zu sprechen. Ebenfalls kannst du die Dinge aufschreiben und deine eigene Art Tagebuch führen. Eine andere Möglichkeit wäre, dass du dich vielleicht bei einer Telefonseelsorge meldest, falls es dir

unangenehm sein sollte mit vertrauten, engsten Personen aus deinem Umfeld zu reden, wie z.B. mit Freunden, Bekannten oder Familienmitgliedern. Außerdem könntest du dich an einen Lehrer deiner Wahl wenden, an deinen Hausarzt oder Kirchen aller Konfessionen. Ganz wichtig ist es das du weißt das du niemals alleine mit dem Problem bist! Du musst diese Situationen/Probleme auf keinen Fall alleine durchleben! Sehr viele Personen durchleben ähnliche oder gleiche Situationen, deswegen zeigt es von enormer Größe und Kraft sich jemandem zu öffnen und über deine Gefühle zu sprechen.

Es ist völlig in Ordnung auch mal schlechte Tage zu haben, denn so fühlt jeder mal von uns, wenn du aber merkst das sich deine psychische Gesundheit und dein Wohlbefinden über einen längeren Zeitraum verschlechtern oder du merkst du kommst alleine nicht mehr weiter und alle deine Sorgen, Ängste, Probleme brechen über dir zusammen, dein Zustand sich verschlechtert und dich erdrückt und du nicht weißt wie es weitergehen soll und du dich mit allem alleine fühlst, ist es sehr ratsam professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Durch einen anhaltenden mentalen Zustand besteht die Möglichkeit das ernstzunehmende folgeschwere Krankheiten entstehen wie z.B. Depressionen, Schlafstörungen, Essstörungen wie Magersucht (Anorexie), Bulimie, Binge-Eating, Posttraumatische Belastungsstörungen, Angststörungen, Soziale Phobien, Bipolare Störungen sowie Psychosen. Am Ende von meinem Flyer findest du Hilfsangebote in Braunschweig, an die du dich wenden kannst.

Ein weiterer Aspekt um deine mentale Gesundheit zu pflegen, wäre es Streitereien/Missverständnisse offen zu kommunizieren und diese aus der Welt zu schaffen, damit diese dich erst gar nicht belasten. Ebenfalls sehr wichtig ist es für Entspannung zu sorgen. Durch den Stress im Alltag haben wir eine ständige Anspannung in uns. Chronischer Stress kann dafür sorgen das wir krank werden. Um Stresshormone abzubauen ist es notwendig das wir für Entspannung sorgen. Dafür gibt es viele verschiedene Methoden und Möglichkeiten. Im Folgenden möchte ich dir ein paar Ideen aufzählen. Meditationen, Fantasiereisen, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, verschiedene Atemtechniken, ASMR, Ätherische Öle oder Übungen um deine eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Anregungen kannst du in Apps, Online Seminaren, sowie auf YouTube finden. Ebenfalls einfache Dinge wie spazieren gehen, auf dem Sofa liegen und eine Tasse Tee trinken, Entspannungsbäder, lesen, einem Hobby nachgehen, Freunde/Familie treffen, sich mit Tieren beschäftigen, Musik hören, lassen uns entspannen. Außerdem sorgen positive Emotionen, Gefühle wie Liebe, Freude und Dankbarkeit ebenfalls dafür Anspannungen zu lösen. Wichtig ist ebenfalls das Dinge, die dich persönlich glücklich machen, individuell sind.

Sport und gesunde Ernährung gehören ebenfalls zur Psychohygiene. Durch den Sport wird das Gehirn besser durchblutet. Aus diesem Grund schüttet der Körper Endorphine, Opioide und Endocannabinoide, die sogenannten Glückshormone aus. Im präfrontalen Kortex des Gehirns wird die Aktivität gesenkt, dieser Teil ist integriert am endlosen Nachdenken und an negativen Emotionen. Eine ausgewogene nährstoffreiche Ernährung unterstützt deinen Körper und deinen Geist zusätzlich. Sogenannte Anti-Stress Lebensmittel die dich

unterstützen sind z.B. Nüsse, Samen, Kerne, viel grünes Gemüse, Bananen, Kakao, Fisch, Hülsenfrüchte und Haferflocken. Besonders Vitamine, Mineralstoffe und serotoninreiche Lebensmittel können dich bestärken. Lebensmittel, die unsere Energie und Stimmung negativ beeinflussen sind z.B. Koffein, Alkohol, Weißmehl, Süßigkeiten, salzige Erdnüsse, fertig Produkte und Industriezucker. Dadurch schwankt der Blutzuckerspiegel, es gerät zu hormonellen Veränderungen und Entzündungen. Das lässt uns unser Körper negativ spüren.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Mindset. Ein positives Mindset wirkt sich dementsprechend auf unser Verhalten und Entscheidungen in bestimmten Situationen aus. Es bestimmt unsere Denkweise sowie unser Denkmuster, insbesondere auch deine innere Haltung. Du selbst steuerst und kontrollierst dein Leben, nicht deine Sorgen und Ängste! Falls du dich ertappst wie du wieder in eine Denkfalle geratest mache dir dies bewusst. Hierzu gibt es zwei schöne Zitate die das ganze anschaulich beschreiben. Angst ist wie ein Schaukelstuhl, sie gibt uns was zu tun, aber man kommt nicht weit – Jodi Picoult. Setz dich deiner tiefsten Angst aus, danach hat die Angst keine Macht über dich und die Angst vor Freiheit schrumpft und verschwindet.. du bist frei. – Jim Morrison. Ein weiterer Punkt wäre es Social Media/ Screen time zu reduzieren. Durch die sozialen Medien bekommen wir oft ein falsches Bild vermittelt und setzen uns eventuell selber unter Druck bestimmten Sachen, Schönheitsidealen oder Personen nachzueifern oder ein bestimmtes perfektes Leben leben zu müssen. Der abschließende Punkt für deine Psychohygiene wäre die Selbstliebe/Selbstakzeptanz zu stärken. Du solltest zu dir selbst stehen und dich so lieben wie du bist, denn genauso bist du gut. Eine kleine Übung, die dir helfen könnte wären z.B. jeden Tag 5 Minuten Positive Affirmationen vor dem Spiegel aufzusagen. Selbstliebe geschieht nicht von heute auf morgen, sondern ist ein tägliches Training, wenn du in die Umsetzung gehst und auf dich achtest wirst du dich jeden Tag mehr lieben lernen. Das waren ein paar Tipps wie du dich um deine Mentale Gesundheit kümmern kannst.

Vielleicht fragst du dich aber auch was du machen kannst, wenn du beobachtest das sich ein geliebter Mensch um dich herum verändert. Eventuell sind dir Dinge aufgefallen die untypisch für diese Person sind, sei es vom körperlichen her oder vom Verhalten. Der richtige Umgang mit der betroffenen Person ist essentiell um helfen zu können. Als erstes solltest du der Person zeigen das sie nicht alleine ist und deine Unterstützung und Hilfe anbieten, suche ein offenes Gespräch mit der Person und spreche vorwurfsfrei deine beobachteten Veränderungen an. Akzeptiere jedoch falls die Person deine Hilfe ablehnt und nehme diese Ablehnung nicht persönlich, zeige trotzdem das die Person dir wichtig ist und das du für sie da bist. Versuche es eventuell zu einem anderen passenderen Zeitpunkt erneut. Du solltest auf keinen Fall übergriffig oder ungeduldig sein und dich der Person aufdrängen oder im schlimmsten Fall Druck ausüben. Auf diese Art und Weise erreichst du oft das genaue Gegenteil von dem was du eigentlich erreichen möchtest. Recherchiere allenfalls vorher mögliche Hilfsangebote um einen Lösungsansatz vorschlagen zu können. Gut gemeinte Ratschläge, die die Situation des Betroffenen verharmlosen sollen, solltest du auf alle Fälle vermeiden. Du solltest lieber Verständnis und Interesse an der Sichtweise der

Person aufbringen und dein Mitgefühl zeigen. Wenn man mit ansieht wie die Liebsten Leiden ist das furchtbar. Du solltest jedoch ebenfalls nicht außer Augen verlieren, dass du dich selber nicht mit der Situation überforderst und deine eigenen Belastbarkeitsgrenzen überschreitest, denn dadurch wäre niemandem geholfen.

Abschließend möchte ich nochmal darauf hinweisen, dass die mentale Gesundheit genauso wichtig wie die körperliche Gesundheit ist und dass eine ohne das andere auf Dauer nicht funktioniert. Aus diesem Grund solltest du dich gut um dich sorgen, damit es dir an nichts fehlt und du ein gesundes und glückliches Leben führen kannst.