

Feiern Sie den internationalen Tag der seelischen Gesundheit

Stigmata überwinden: Erfahren Sie mehr über die seelische Gesundheit und warum Ihr Wohlbefinden wichtig ist



Ihre seelische Gesundheit ist genauso wichtig wie Ihre körperliche Gesundheit. Und beide haben die gleiche Bedeutung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden insgesamt. Und doch sind Stigmata – oder negative Überzeugungen oder Einstellungen – immer noch eine Hürde, die Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen davon abhalten, Hilfe zu suchen.

Stigmata können in verschiedenen Formen auftreten. Sie können von den Menschen in Ihrem Umfeld kommen, aus der Art und Weise entstehen, wie Systeme und Richtlinien in Ihrer Gemeinde gebildet sind, und selbst von Ihnen selbst. Stigmata bestehen selbst in Kulturen fort, in denen Gesetze die Menschenrechte von Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen schützen.

Am 10. Oktober ist jedes Jahr der internationale Tag der seelischen Gesundheit. Er dient dazu, weltweit auf psychische Erkrankungen aufmerksam zu machen und das Engagement zur Unterstützung der psychischen Gesundheit zu mobilisieren. Stigmata basieren häufig auf Angst und Missverständnissen. Nehmen wir also den internationalen Tag der seelischen Gesundheit zum Anlass, um mehr zu lernen.

Was ist psychische Gesundheit?

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation umfasst die seelische Gesundheit Ihr emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden. Sie wirkt sich auf Ihre Denkweise, Gefühle und Handlungen aus. Sie trägt auch dazu bei, wie Sie mit Stress umgehen, welche Beziehungen Sie mit anderen pflegen und wie Sie gesunde Entscheidungen treffen.



10. Oktober

.....
**Froher internationaler
Tag der seelischen
Gesundheit**

Optum

Im Gegensatz zur Einstellung vieler Menschen geht es bei psychischer Gesundheit nicht um mangelnde Selbstdisziplin oder einen Charakterfehler. Und normalerweise kommen und gehen psychische Erkrankungen nicht einfach wie bestimmte Lebensphasen oder -abschnitte.

Tatsächlich sind seelische Erkrankungen medizinische Krankheiten. Und sie entstehen aufgrund von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Sie können Menschen aus allen Hintergründen, Geografien und Demografien betreffen.

Gibt es eine Beziehung zwischen körperlichen und seelischen Erkrankungen?

Seelische Erkrankungen können sich auf alle Lebensbereiche auswirken, darunter auch Ihre allgemeine Gesundheit, Ihre Beziehungen, Ihre Karriere und Ihre Finanzen. Genauso wie das auch bei Ihrer physischen Gesundheit und Ihrem allgemeinem Wohlbefinden der Fall ist.

Menschen können das eine oder andere oder auch beides erleben. Das bedeutet, dass die physischen und psychischen Erkrankungen getrennt sein können. Sie können aber auch miteinander verbunden sein. Sie können auch einander auslösen oder sich aufeinander auswirken.

Menschen mit seelischen Erkrankungen erleben häufig auch körperliche Symptome. Beispielsweise können Menschen, die unter Depressionen leiden, auch Kopfschmerzen, Ermüdungserscheinungen oder Verdauungsprobleme haben. Und Menschen mit Angsterkrankungen können Magenschmerzen, Schlafstörungen und Konzentrationsschwächen erleiden.

Was kann ich tun, um meine seelische Gesundheit und mein Wohlbefinden zu fördern?

Es gibt viele bewährte Möglichkeiten, um Ihre seelische und emotionale Gesundheit zu fördern. Fangen Sie damit an, darüber nachzudenken, wie Sie proaktiv Stress handhaben, optimistisch bleiben und Resilienz aufbauen können. Um mit Stress umzugehen, versuchen Sie beispielsweise, sich in Ihrer Arbeit und Freizeit nicht zu übernehmen.

Und machen Sie Dinge, mit denen Sie Druck abbauen können. Nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen, bewegen Sie Ihren Körper, lachen Sie und nehmen Sie an Aktivitäten teil, die Ihnen Spaß machen.

Sinnvolle soziale Verbindungen mit positiven Menschen zu knüpfen, kann Ihnen helfen, Freude und Positivität in Ihr Leben zu bringen. Dies trifft auch darauf zu, sich in Dankbarkeit zu üben, damit Sie sich an die guten Dinge im Leben erinnern können, wenn die Zeiten hart sind.

Und wenn Sie unter seelischen Erkrankungen leiden, seien Sie gut zu sich selbst und suchen Sie Hilfe.

Quellen:

American Psychiatric Association, "Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness." www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination Accessed July 17, 2023.

Centers for Disease Control and Prevention, "About mental health." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,others%2C%20and%20make%20healthy%20choices.&text=Mental%20health%20is%20important%20at,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood> Accessed July 19, 2023

BetterHealth Channel, "Stigma, discrimination and mental illness." www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness Accessed July 17, 2023.

Mental Health Foundation, "Physical health and mental health." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-health-and-mental-health#:~:text=As%20well%20as%20this%2C%20mental,an%20upset%20stomach%2C%20for%20example> Accessed July 19, 2023.

Mental Health Foundation, "Stigma and discrimination." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination#:~:text=Stigma%20and%20discrimination%20can%20also,in%20a%20cycle%20of%20illness> Accessed July 18, 2023.

Mind, "Depression." www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems Accessed July 19, 2023.

World Health Organization, "Mental Health." www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response Accessed July 18, 2023.

WF11327929 141747-082023