

## Seien Sie ein Verfechter für die geistige Gesundheit daheim und am Arbeitsplatz



Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie auf die Frage, wie es Ihnen geht, automatisch antworten: „Gut, danke. Wie geht es Ihnen?“

Vielleicht geht es Ihnen wirklich gut, aber wenn Sie sich gestresst, wütend, traurig oder ängstlich fühlen oder eine andere schwierige Emotion erleben, würden Sie dies zugeben?

In den meisten Fällen fühlen sich viele Menschen nicht wohl dabei, ihre wahren Gefühle einzugestehen, ob in ihrem engsten Freundeskreis oder darüber hinaus. Auf ähnliche Weise würden sich viele von uns nicht dabei wohlfühlen, bei Freunden oder Kollegen nachzuhaken, weil wir nicht aufdringlich oder neugierig wirken möchten.

Aber Gesprächen über schwierige Emotionen und schwere Zeiten – ob kurzfristig oder andauernd – auszuweichen, kann das Stigma rund um die geistige Gesundheit noch verstärken.

### Stigmata überwinden

Viele Menschen leben mit situationsbedingter oder chronischer Depression, Angstgefühlen oder anderen Störungen der geistigen Gesundheit. Auf globaler Ebene erleben schätzungsweise 15% der Erwachsenen im erwerbsfähigen Alter und 12% aller Menschen eine Störung der geistigen Gesundheit.<sup>1,2</sup> Die meisten davon bleiben unbehandelt.

Negative Einstellungen, Meinungen und Stereotypen herrschen immer noch unter Einzelpersonen, Kommunen und in der Politik vor, selbst in Kulturen, in denen es Gesetze zum Schutz der psychischen Gesundheit gibt. Dieses Stigma hindert viele Menschen daran, Hilfe zu suchen. Gleichzeitig sind sich viele Menschen nicht bewusst, dass sie Hilfe brauchen, während andere fälschlicherweise glauben, dass Hilfesuchen ein Anzeichen von Schwäche sei.

Wiederum andere haben schlicht keinen Zugang zu Ressourcen hinsichtlich der geistigen Gesundheit.

Aus all diesen Gründen findet jedes Jahr am 10. Oktober der Internationale Tag der seelischen Gesundheit statt. Globale und nationale Organisationen und Institutionen wie die Weltgesundheitsorganisation kommen zusammen, um auf die Bedeutung der psychischen Gesundheit aufmerksam zu machen, Unterstützung zusammen und die Strategien und Systeme für Bedürftige einzurichten.



**10. Oktober  
ist der  
Welttag der  
psychischen  
Gesundheit**

Global gesehen leiden  
schätzungsweise

**15%**

der Erwachsenen im  
erwerbsfähigen Alter

**12%**

der allgemeinen Bevölkerung

unter einer Störung der  
geistigen Gesundheit.

## Die geistige Gesundheit verstehen

Ihre seelische Gesundheit ist ebenso wichtig wie Ihre körperliche Gesundheit – und beide sind genauso wichtig für Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Wie Ihre körperliche Gesundheit kann sich die psychische Gesundheit auf alle Lebensbereiche auswirken, darunter auch auf Ihre allgemeine Gesundheit, Ihre Beziehungen, Ihre Karriere und Ihre Finanzen.

Die geistige Gesundheit umfasst 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. Zu einigen häufigen Anzeichen von seelischen Erkrankungen zählen:

- Übermäßige Sorgen oder Angst
- Anhaltende Trauer, Hoffnungslosigkeit oder ein Gefühl der „Leere“
- Extreme Stimmungsschwankungen, beispielsweise Reizbarkeit oder Wut
- Änderungen der Essensgewohnheiten, des Energieniveaus oder der Schlafgewohnheiten
- Vermehrter Konsum von Alkohol oder anderer Substanzen
- Anhaltende körperliche Schmerzen
- Unfähigkeit, alltägliche Aktivitäten durchzuführen oder mit Alltagsproblemen und Stress umzugehen

Die meisten Menschen erleben diese Art von Emotionen hin und wieder. Wenn diese Gefühle andauern und die Bewältigung Ihres Alltags behindern, könnten Sie ein Anzeichen einer Störung der geistigen Gesundheit sein, und dies lässt sich medizinisch behandeln.

Störungen der geistigen Gesundheit entstehen aufgrund von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Menschen aller Geschlechter, aller Hintergründe und in allen Lebensumständen in allen Geografien können Störungen und Erkrankungen der geistigen Gesundheit erleben.

### Quellen

1. World Health Organization. Mental health at work. Veröffentlicht am 28. September 2022.
2. World Health Organization. Mental disorders. Veröffentlicht am 8. Juni 2022.

American Psychiatric Association. Stigma, prejudice and discrimination against people with mental illness. Überarbeitet im März 2024.

European Institute for Gender Equality. Gender differences in mental disorders begin early in life. Abgerufen am 10. Juli 2024.

Jed. How to follow your instincts when worried about a friend.

Mayo Clinic. Male depression: Understanding the issues. Veröffentlicht am 14. Februar 2024.

Mayo Clinic. Mental illness – symptoms and causes. Veröffentlicht am 22. Dezember 2022.

Mental Health Foundation. Physical health and mental health. Aktualisiert am 18. Februar 2022.

Bitte beachten Sie: Die gleiche Störung der geistigen Gesundheit kann sich für verschiedene Menschen auf unterschiedliche Weise ausdrücken. Beispielsweise können sich Männer und Frauen mit Depression traurig, hoffnungslos oder erschöpft fühlen, zu viel schlafen oder unter Schlaflosigkeit leiden und körperliche Störungen wie Verdauungsprobleme erleben.

Aber verglichen mit Frauen ist es bei Männern mit Depressionen wahrscheinlicher, dass sie reizbar, wütend und streitlustig sind. Bei Männern sind „Fluchtverhaltensweisen“ wie lange Arbeitsstunden oder eine starke Konzentration auf Sport und andere Aktivitäten wahrscheinlicher. Bei Männern ist es auch wahrscheinlicher als bei Frauen, dass sie riskante Verhaltensweisen an den Tag legen, beispielsweise riskante Fahrweisen, Alkohol- oder Drogenmissbrauch.

## Geistige Gesundheit und Wohlbefinden fördern

Es gibt viele bewährte Methoden, um Ihre geistige und emotionale Gesundheit zu fördern, darunter:

- Proaktiv mit Stress umgehen, den Optimismus bewahren und Belastbarkeit aufbauen. Um mit Stress umzugehen, versuchen Sie beispielsweise, sich in Ihrer Arbeit und Freizeit nicht zu übernehmen.
- Machen Sie Dinge, um Druck abzubauen, beispielsweise sich Zeit zum Entspannen und körperlicher Bewegung zu nehmen, zu lachen und an Aktivitäten teilzunehmen, die Ihnen Spaß machen.
- Knüpfen Sie sinnvolle soziale Verbindungen mit erbaulichen Menschen, die Freude und Positivität in Ihr Leben bringen.
- Üben Sie sich in Dankbarkeit, um an das Gute in Ihrem Leben zu denken, selbst wenn die Zeiten schwer sind.
- Vergessen Sie nicht, psychische Krankheiten sind behandelbar. Wenn Sie oder eine nahestehende Person Probleme mit der geistigen Gesundheit erleben, halten Sie mit einer medizinischen oder psychologischen Fachkraft Rücksprache.

Mental Health Foundation. Stigma and discrimination. Aktualisiert am 4. Oktober 2021.

National Institute of Mental Health. Men and mental health – National Institute of Mental Health. Stanford Report. Why asking for help is hard, but people want to help more than we realize. Veröffentlicht am 8. September 2022.

World Federation for Mental Health, founder of World Mental Health Day – October 10th. Veröffentlicht am 17. April 2024.

World Health Organization. Gender and health. Veröffentlicht am 24. Mai 2021.

# Optum

Dieses Programm ist nicht für die umgehende medizinische Versorgung oder Notversorgung bestimmt. Rufen Sie in Notfällen in den USA unter 911 den Rettungsdienst. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder gehen in die nächstgelegene Notaufnahme. Dieses Programm ist kein Ersatz für medizinische oder professionelle Versorgung. Aufgrund möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen sind vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau in den Ressourcen der Lösungen für emotionales Wohlbefinden können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. Es können Ausschlüsse und Einschränkungen des Versicherungsschutzes gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Ländern. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

WF14178131.144999-072024 OHC