

# SO KANNST ETWAS FÜR DICH UND DEINE PSYCHISCHE GESUNDHEIT TUN

## HANDY DETOX

*Instagram, TikTok und Co können ein guter Zeitvertreib sein und uns mit Freund:innen vernetzen, aber durch den ständigen Input auch Druck aufbauen. Das Handy für ein paar Stunden wegzulegen, kann in besonders stressigen Zeiten entlastend sein.*

- Entfolge Social Media Accounts, die dich runterziehen
- Mach einen Abend handyfreie Zone und lege all deine elektrischen Geräte beiseite
- Stelle dir einen Timer auf Instagram! So behältst du die Zeit im Auge, die du auf Instagram verbringst.

## UMGIB' DICH MIT DEINEN LIEBSTEN

*Ein Problem, das man anspricht, ist schon zur Hälfte bewältigt. Wenn Du gerade viel Stress hast oder Du Dir Sorgen machst, erzähl' Deinen Familienmitgliedern, einer guten Freundin oder einem guten Freund davon. Oft wirst Du feststellen, dass vieles danach lösbarer erscheint.*

- Ruf einen dir nahestehenden Verwandten an und erzähle ihr oder ihm von deinem Tag
- Geh mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund frühstücken
- Geh auf eine Sportveranstaltung mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund
- Plane ein Abendessen mit der Familie im kleinen Kreis
- Ein Zoobesuch mit guten Freund:innen schadet nicht!
- Auch Haustiere zählen zu den Liebsten

## QUALITY TIME

*Nimm' Dir bewusst Zeit für etwas, das Dir Spaß macht. Probiere ein altes Hobby aus oder mache eine Sache, die bei dir im Alltagsstress viel zu oft untergeht, die du aber total liebst!*

- Schau dir deinen Lieblingsfilm an
- Meditiere 10 Minuten
- Probier' mal Entspannungstechniken aus. Google doch mal „Progressive Muskelentspannung“ oder „Autogenes Training“. Ein kleiner Geheimitipp: Panflöten-Musik kann beim Entspannen sehr gut helfen!
- Geh auf einen Spaziergang und hör einen Podcast oder Musik an

## TREAT YOURSELF

*Oft sind wir viel zu streng mit uns und gerade dann ist es wichtig, dass wir uns selbst für einen anstrengenden Tag, eine mühsame Woche oder auch für ein kleines Ziel, das wir erreicht haben, belohnen.*

- Koch' dir dein Lieblingsessen
- Back' dir was leckeres
- Kauf' dir deine Lieblingssüßigkeit
- Schreibe Tagebuch und bring' deine Sorgen auf Papier
- Besorge dir Badesalz oder Badeschaum, nimm' ein Bad und lass' alle Sorgen fallen

## BEWEG' DICH!

*Es ist mittlerweile bestätigt, dass Bewegung genauso gut wie Medikamente gegen Traurigkeit und Schläffheit hilft. Wenn du mit 18 Jahren regelmäßig Sport machst, halbiert sich das Risiko einer Depression in deinem restlichen Leben. Übertreibe es nicht, bereist zweimal pro Woche für 15 Minuten ist schon ein guter Start!*

- Such dir deinen Lieblingssport aus: Es ist egal, ob du spazieren oder laufen gehst, ein Home-Workout machst, eine Runde mit dem Rad durch die Stadt fährst oder ins Fitnessstudio gehst, Hauptsache ist, du bewegst dich!
- Ein Geheimitipp für Personen, die nicht gerne "klassische" Workouts machen: Dance-Workouts machen nicht nur viel Spaß, man kann sich auch seine Sorgen von der Seele tanzen!

~~GUT, UND SELBST?~~

## SPREAD GOOD VIBES

*Zeige Menschen, die Dir wichtig sind, dass Du sie magst. Du wirst merken: Positive Energie geht nie nur in die eine Richtung, sondern kommt zu Dir zurück.*

- Mache jemandem ein nettes Kompliment
- Sag jemandem ein ehrliches Danke
- Eine kleine Geste gegenüber einem Familienmitglied kommt auch immer gut an!
- Schreibe eine nette SMS bzw. Whatsapp Nachricht, über die sich wer anderer freut
- Übe Dankbarkeit: Schreibe jeden Abend 3 Dinge auf, für die du heute besonders dankbar bist

## PROBIER' WAS NEUES

*Sei offen für neue Hobbys – dabei entdeckst Du möglicherweise, dass Du Interessen und Stärken hast, von denen Du bisher noch gar nichts wusstest. Wenn Du merkst, dass Dir etwas besonders Spaß macht, bleib dran und baue diese Stärke aus.*

- Probier ein neues Hobby aus (Zeichnen, Fotografieren, Tanzen, etc.) - Hast du ein Musikinstrument, welches du immer schon einmal spielen lernen wolltest? Jetzt ist die Chance dafür!
- Schreibe eine Bucket List, was du unbedingt in deinem Leben einmal erleben möchtest
- Kennst du Bullet Journaling? Nein? Dann google doch mal und probier es aus!

## LET'S GET STRUCTURED

*Oft hilft es, sich einen Überblick über seine aktuellen Aufgaben und Ziele zu verschaffen. Auch ein geregelter Tagesablauf mit Routinen kann tatsächlich Wunder bewirken.*

- Schreibe deinen Tagesablauf zusammen
- Schreibe alle deine To Dos auf, leg sie zur Seite und arbeite sie morgen ab
- Mache dir einen Wochenplan
- Räume dein Zimmer auf
- Schreibe dir Mini Ziele auf, die du das Monat erreichen möchtest
- Prioritäten setzen: was ist wichtig, was ist dringlich?
- Setze dir 1-3 Tagesziele
- Plane dir Pufferzeiten ein
- Terminisiere Lernzeiten im Kalender (z.B.: 16:00-18:00 Uhr ist Lernzeit)
- Mache bewusste Pausen - weg von der Arbeit, Luft schnappen, Handy weg, etc.
- Setze dir Grenzen bei zu vielen To-Dos (Nein sagen, delegieren, Deadlines verlängern, ...)

Eine der Initiatoren unserer Initiative ist die Online-Selbsthilfeplattform "IstOkay":



Auf ihrer Website beschäftigen sie sich genauer mit Themen wie Depression, Schlafstörungen, Stress, Angststörungen, Gaming, Essstörungen, ADHS und vielem mehr.

Das besondere? Du findest ganz leichte Selbsthilfemethoden für deine jeweilige Situation und zusätzlich dazu bekommst du Hintergründe und Zusammenhänge besser erklärt, damit du weißt, was sich da in deinem Körper genau tut!

### Mehr zu:

Depressionen: <https://www.istokay.at/depression/>

Schlafstörungen: <https://www.istokay.at/schlafstoerungen/>

Stress: <https://www.istokay.at/stress/>

Angst: <https://www.istokay.at/aengste/>

Weiteres (ADHS, Suchterkrankung, Zwangsstörung, etc.): <https://www.istokay.at/weitere-themen/>

~~GUT, UND SELBST?~~