

## Pressemitteilung

### Tag der Seelischen Gesundheit:

#### BZgA gibt Tipps zur Stressbewältigung

Köln, 08. Oktober 2018. Überforderung am Arbeitsplatz, Konflikte in der Partnerschaft und ständiger Zeitdruck können zu dauerhaftem Stress, emotionaler Erschöpfung und schließlich zu psychischen Erkrankungen führen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) nimmt den Welttag zur Seelischen Gesundheit am 10. Oktober zum Anlass, um einfache, aber wirkungsvolle Möglichkeiten der Stressbewältigung aufzuzeigen. Auf den BZgA-Portalen [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de) und [www.maennergesundheitsportal.de](http://www.maennergesundheitsportal.de) gibt es neben praktischen Tipps für den Alltag jede Menge Wissenswertes zur psychischen Gesundheit.

Ob Stress als Belastung gesehen wird und die Gesundheit beeinträchtigt, hängt von vielen Faktoren ab. Rund 14 Prozent der Frauen und 8 Prozent der Männer in Deutschland fühlen sich durch chronischen Stress belastet. Dauerhafter Stress macht Menschen anfälliger für Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Herz-Kreislauferkrankungen. Entscheidend ist deshalb immer ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung, um psychisch gesund zu bleiben.

Die BZgA gibt auf ihren Portalen Tipps zur Stressbewältigung, hier eine kleine Auswahl:

- Pausen einlegen: Als Faustregel gilt, sich alle 60 bis 90 Minuten eine Auszeit von fünf Minuten zu nehmen.
- eigene Fehler zulassen und auch mal provisorische Lösungen akzeptieren
- Prioritäten setzen
- persönliche Erreichbarkeit einschränken
- Sport treiben
- Entspannungstechniken nutzen
- mit anderen über persönliche Belastungen reden

Wer eine dauerhafte Überforderung verspürt oder bereits erste Symptome einer psychischen Erkrankung zeigt, sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Die BZgA bietet auf ihren Portalen einen Überblick zu möglichen Ursachen, Anzeichen und Behandlungsmöglichkeiten von psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Burn-out-Syndrom. Dazu finden sich Hinweise zu verschiedenen qualitätsgesicherten Unterstützungsangeboten.

Weitere Informationen

[https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/psychische-gesundheit/](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/psychische-gesundheit/)

[https://www.maennergesundheitsportal.de/themen/psychische-gesundheit/](http://www.maennergesundheitsportal.de/themen/psychische-gesundheit/)

## >> Seite 2

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) spricht mit ihren Internetseiten [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de) und [www.maennergesundheitsportal.de](http://www.maennergesundheitsportal.de) gezielt Frauen und Männer an, um sie über die Möglichkeiten einer geschlechtsspezifischen Gesundheitsvorsorge zu informieren. Auf beiden Portalen finden sich zudem Faktenblätter mit aktuellen Daten zur Frauen- und Männergesundheit in Deutschland. Die Inhalte dienen der allgemeinen Information und können die persönliche Beratung durch eine Ärztin, einen Arzt oder qualifiziertes medizinisches Fachpersonal nicht ersetzen.