



Wie geht's dir?

wie «GESTRESST»

Emotionen-Alphabet

## G wie «Gestresst»

Ist momentan alles zu viel für dich? Hast du in der Schule oder im Job wahnsinnig viel zu tun? Gibt es eine Situation in deinem Privatleben, die dich nicht mehr loslässt? Kannst du deswegen nicht schlafen, bist ungeduldig oder dünnhäutig?

Längerfristig kann Stress richtig gefährlich werden. Es lohnt sich, aktiv etwas an deiner Situation zu ändern!

### **Geteiltes Leid ist halbes Leid**

Sprich eine Vertrauensperson an und erzähle ihr, was dich bedrückt. Du kannst auch die Tel.-Nr. 143\* (Erwachsene) oder 147\* (Kinder/ Jugendliche) anrufen.

### **Gefühle gehen durch den Magen**

Stress kann auch körperliche Reaktionen auslösen, wie z.B. ein ungutes Gefühl im Magen. Sorge auch in diesen herausfordernden Zeiten dafür, dass dein Körper nährstoffreiche und ausgewogene Mahlzeiten erhält.

### **Gymnastik, Spazieren, Tanzen, Yoga...**

Mach, was immer dir Spass macht und mach es regelmässig. Am besten dreimal pro Woche während mindestens 30 Minuten.

Mehr über die Kampagne «Wie geht's dir?» und Tipps zur psychischen Gesundheit unter [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

\*Tel. 143: Beratung und Hilfe für alle Menschen / Die Dargebotene Hand

\*Tel. 147: Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche / Pro Juventute