

Wie
geht's
dir?



wie «PANISCH»

Emotionen-Alphabet

P wie «Panisch»

Hat dich ein Angstgefühl so stark gepackt, dass du nicht mehr weißt, was zu tun ist? Kannst du kaum noch klar denken, fühlst dich wie gelähmt oder möchtest die Flucht ergreifen? Panik ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf eine bedrohliche Situation. Das kann auch überfordernder Stress sein.

In jedem Fall ist es wichtig, dass du handelst!

Probleme ansprechen

Über Probleme, Ängste oder negative Gefühle zu reden entlastet und macht möglich, dass du Hilfe bekommst und wieder Hoffnung schöpfst.

Professionelle Hilfe

Die Angst- oder Panikgefühle können manchmal so gross sein, dass es wichtig ist dir professionelle Hilfe zu holen. Wende dich an die entsprechenden Fachpersonen (siehe auch unter www.gesundheitsfoerderung-uri.ch).

Positives im Leben

Dein Umfeld kann besonders in schwierigen Phasen eine wichtige Stütze für dich sein und helfen, wieder das Positive im Leben zu sehen.

Mehr über die Kampagne «Wie geht's dir?» und Tipps zur psychischen Gesundheit unter www.wie-gehts-dir.ch