

Psychische Gesundheit – noch immer ein Tabu-Thema

Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist etwa jeder vierte Mensch mindestens einmal in seinem Leben von seelischen Problemen oder psychischen Störungen betroffen. In Österreich leiden oder litten 39 % der Österreicherinnen und Österreicher im Laufe ihres Lebens an einer psychischen Krankheit. Während der Pandemie hat sich die Häufigkeit von depressiven Erscheinungen sogar verfünffacht. Auch Kinder und Jugendliche sind häufiger betroffen. Zwei Drittel der Frühpensionierungen resultieren aus psychischen Erkrankungen. Es wird leider nach wie vor noch immer unterschätzt wie wichtig die seelische Gesundheit ist. Früherkennen und eine rechtzeitige Behandlung der ersten Anzeichen ist daher von besonderer Bedeutung! Psychische Krankheiten sind jedoch nach wie vor ein Tabu-Thema!

Depressionen – Krankheit Nummer 1?

Für das 21. Jahrhundert prognostizierte die WHO, dass negativer Stress für unsere körperliche und psychische Gesundheit die größte Gefahr und die Depression in den nächsten zehn Jahren zur Krankheit Nummer 1 wird! Wie wir uns fühlen, welche Gedanken wir haben, ob wir stärkende Beziehungen führen, ist ausschlaggebend für unser allgemeines Wohlbefinden, unsere Lebensqualität und schließlich unsere Gesundheit. Es betrifft viele, aber kaum jemand kann und will darüber sprechen.

Psychisch gesund bleiben

Natürlich hängt viel von persönlichen Lebensumständen ab – wie wir aufgewachsen sind, wie wir geprägt wurden und welche Vorbilder wir haben/hatten. Wir selbst haben aber auch einen größeren Einfluss auf unsere psychische Gesundheit als wir denken! Entscheidend für eine stabile Psyche sind innere Haltungen und Überzeugungen wie z.B. „Ich schaffe das schon“, ein stabiles, positives Bild von sich selbst, ein optimistischer Blick in die Zukunft mit dem Ziel, ein glückliches, sinnerfülltes Leben anzustreben. Zusätzlich benötigt es eine gute Stressbewältigung, d.h. genügend Ruhe und Rückzug im Alltag. Ein guter Umgang mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen darf an dieser Stelle ebenso nicht fehlen! Es gibt immer wieder Situationen und Krisen, die einen selbst überfordern – hier ist es ganz wichtig, zuversichtlich zu bleiben und sich Hilfe und Unterstützung, zu holen, wenn nötig!

Welttag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober

Der 10. Oktober gilt weltweit als internationaler Tag der psychischen Gesundheit. Der Tag wurde 1992 vom Weltverband für psychische Gesundheit gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen. Jedes Jahr am 10. Oktober wird über psychische Erkrankungen aufgeklärt, um einer Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen entgegenzuwirken!

Auch wir als Gesunde Gemeinde möchten dieses Thema in den Fokus rücken.

Reden wir über unsere psychische Gesundheit!