Redaktion
Sandra Schütz
zu Favoriten

10. Oktober – Welttag der psychischen Gesundheit

So wichtig ist die psychische Gesundheit

10. Oktober 2023, 00:00 Uhr

So bringt man sich selbst ins Reine. Foto: Pixabay hochgeladen von Sandra Altendorfer

Wissen Sie eigentlich, was Resilienz ist? Der Welttag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober ist der perfekte Anlass, um darüber zu sprechen, findet Leobendorferin Karin Fidler, Vorsitzende des NÖ Landesverbandes für Psychotherapie.

NÖ | BEZIRK KORNEUBURG | LEOBENDORF. Resilienz ist die Widerstandskraft, die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen zu überstehen, ohne dauerhaft Schaden zu erleiden.

> "Resiliente Menschen bewältigen Schicksalsschläge besser als andere, sind also stärker oder auch flexibler im Umgang mit Krisen",

weiß Karin Fidler. Und sie macht Hoffnung:
"Arnold Schwarzenegger, täglich geschlagen von seinem tyrannischen Vater oder Bill Clinton, dem der Stiefvater als Alkoholiker und Spieler eine dramatische Kindheit bescherte, sowie viele andere Menschen mit ihren persönlichen Traumata im Leben, sind dennoch nicht daran zerbrochen, sondern haben sich zu starken, stabilen Persönlichkeiten entwickelt."

Tipps von Karin Fidler, wie man zu mehr Wohlbefinden und Widerstandskraft kommt. Foto: Fidler hochgeladen von Sandra Schütz

Das macht uns widerstandsfähig

Wer ein stabiles, soziales Umfeld hat, Menschen oder gar ein Netzwerk, auf das er sich verlassen kann, der verkraftet Schicksalsschläge besser, als einsame Menschen.

> "Wichtig ist es auch, einen Sinn im Leben zu sehen. So fasst man schneller wieder Mut, was wiederum die innere Widerstandskraft erhöht",

erklärt die Psychotherapeutin. Dabei hilft auch die Erfahrung, dass man selbst aktiv etwas verändern, sein Handeln etwas bewirken kann. Das kann in schwierigen Situationen ermutigen, nach Lösungen zu suchen und durchzuhalten.
Wesentlich sei es auch, einen adäquaten Umgang mit Gefühlen zu pflegen.

> "Resiliente Menschen lassen auch Traurigkeit, Angst, Wut und Zorn zu, während sie gleichzeitig in der Lage sind, ihre Gefühle zu regulieren."

Zuversicht haben, mit positiven Gedanken zu einer positiven Einstellung kommen und sich selbst immer sagen: Jetzt ist es schwer, aber es wird besser. Ja, auch das kann helfen.

> "Zudem akzeptieren resiliente Menschen, was sie nicht ändern können. Sie konzentrieren sich auf das, was aktiv veränderbar ist und sparen somit Energie",

erklärt Fidler.

Kann man Resilienz lernen?

Ja, das kann man und zwar, indem man sich Herausforderungen stellt. Das kann man alleine machen oder auch mit professioneller, zielgerichteter und maßgeschneiderter Hilfe, wie sie auch Karin Fidler selbst als Phsychotherapeutin anbietet.

hochgeladen von Jakob Ernst

Tipps von Karin Fidler für mehr Wohlbefinden

- Pflegen Sie Ihre Beziehungen und Freundschaften! Ein gutes Wort kostet nichts, ist aber für andere oft Gold wert und kommt in der Regel auch zurück.
- Achten Sie darauf, was Sie lesen und hören! Studien zeigen, dass Menschen, die weniger negative Nachrichten konsumieren, sich besser fühlen.
- Schaffen Sie sich kleine Glücksmomente, statt auf das große Glück zu warten – ein freundliches Lächeln, ein nettes Telefonat, ein Kinobesuch…
- Nehmen Sie sich Zeit zum Genießen – unser Gehirn braucht ungefähr 20 Sekunden, um zu bemerken, dass etwas „wertvoll" ist.
- Modifizieren Sie belastende Situationen in positive – ein Beispiel: Statt sich über die Wartezeit beim Arzt oder am Bahnhof zu ärgern, machen Sie daraus das Beste und lesen ein Buch, schreiben jemandem eine Nachricht oder hören einen Podcast oder Ihre Lieblingsmusik.
- Schließen Sie den Tag positiv ab, in dem Sie vor dem Einschlafen an drei Dinge denken, die heute erfreulich waren und/oder auf die Sie stolz sind. Oft sind es Kleinigkeiten, die man sonst als selbstverständlich erachtet und übersieht.
- Finden Sie Bewegung, die Ihnen wirklich Spaß macht! Es muss nicht der große Sport sein. Ein kleiner Spaziergang, ein paar Dehnungsübungen oder ein Stockwerk früher aus dem Aufzug steigen und ein paar Stufen zu Fuß gehen, sind ein leichter Beginn. Vielleicht tanzen Sie wieder einmal zu Ihrer Lieblingsmusik! Bewegung wirkt auch auf die Psyche positiv!
- Seien Sie selbst Ihre beste Freundin bzw. Ihr bester Freund! Sprechen Sie sich Mut zu. Wenn Sie sich selbst nicht gut behandeln, wenn Sie selbst nicht zu sich stehen – wer soll es dann tun?

Das könnte Sie auch interessieren:

Einseitige Bewerbung kritisiert

Corona-Fonds auch für Therapie und Nachhilfe

2