



Psychische Gesundheit

Prävention, Früherkennung und Orientierung

Worum geht es?

Neben der körperlichen ist auch die psychische Gesundheit ein wichtiger Aspekt des Wohlbefindens. Zu einer psychisch gesunden Person gehören ein stabiles Selbstwertgefühl, eine gefestigte Identität bezüglich ihrer verschiedenen Rollen in der Gesellschaft sowie die Fähigkeit, im privaten wie beruflichen Alltag den Herausforderungen gewachsen zu sein.

Das psychische Wohlbefinden wird beeinflusst vom gesellschaftlichen, sozialen und wirtschaftlichen Umfeld sowie von persönlichen Eigenschaften. Kritische Lebensereignisse oder chronisch belastende Lebensumstände können dieses Gleichgewicht beeinträchtigen.

Die psychische Gesundheit zu fördern und zu stärken hat einen hohen Stellenwert. Auch die Früherkennung einer psychischen Erkrankung ist wichtig, denn ein früher Behandlungsbeginn steigert die Wahrscheinlichkeit eines Behandlungserfolges. persönliche Gespräch.

Was heisst dies konkret?

Die eigene psychische Gesundheit im Alltag zu stärken und dadurch ausgeglichener, zufriedener und leistungsfähiger zu werden kann, ist ein erstrebenswertes Ziel.

Ein gesunder Lebensstil und besserer Umgang mit Stress

Ein gesunder Lebensstil ist eine langfristige Investition in die eigene Gesundheit. Die positiven Effekte sind auf körperlicher und mentaler Ebene spürbar und resultieren insbesondere in einem höheren allgemeinen Wohlbefinden, grösserer Belastbarkeit sowie verbesserter Leistungsfähigkeit. Gestalten Sie einzelne Bereiche Ihres täglichen Lebens gesünder und praktizieren Sie zur Stressreduktion aktiv unsere Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

Mentale Fitness

Die Stärkung der mentalen Leistungsfähigkeit wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus. Um langfristig eine gute mentale Leistung erbringen zu können, braucht unser Gehirn regelmässiges Training. Unsere mentalen Fitnessübungen können Sie einfach in Ihren Alltag integrieren.

Benötige ich psychologische Hilfe?

Der Mental Health Check Klenico® besteht aus einem wissenschaftlich fundierten digitalen Fragenbogen, der zur Auswertung an eine psychologische Fachperson von Klenico® gesendet wird. Diese Fachperson bespricht anschliessend die Ergebnisse des Fragebogens mit Ihnen und gibt Ihnen konkrete Empfehlungen zu dem weiteren Vorgehen.

Psychiater? Psychotherapeut? Psychologe? Psychiatrische Spitex?

Wir zeigen Ihnen die Unterschiede zwischen den verschiedenen Berufsbildern auf und helfen Ihnen bei der Suche nach der geeigneten Fachperson.

So erfahren Sie mehr



Auf unserer Website www.concordia.ch/psyche finden Sie weitere Informationen und Anleitungen.



Haben Sie weitere Fragen? Schreiben Sie uns:

gesundheitskompass@concordia.ch oder rufen Sie uns an: **+41 41 228 09 94**

Meine Notizen
