

10. 10. 2011

10 Tipps zur psychischen Gesundheit

BRIG-GLIS | Der internationale Tag der psychischen Gesundheit findet seit 1992 weltweit am 10. Oktober statt. Das diesjährige Thema der Weltgesundheitsorganisation WHO lautet: «Die grosse Herausforderung und das grosse Ziel: in die psychische Gesundheit zu investieren.»

Eigentlich wissen die meisten Menschen, wie sie ihre körperliche Gesundheit fördern können. Psychische Gesundheit dagegen wird kaum thematisiert. Eine Kampagne der Gesundheitsorganisation des Kantons Zug vom Jahre 2007 gibt zehn Tipps zur psychischen Gesundheit:

Aktiv bleiben, darüber reden, Kreatives tun, mit Freunden in Kontakt bleiben, Neues lernen, sich beteiligen, sich entspannen, sich nicht aufgeben, sich selbst annehmen, um Hilfe fragen.

Die Stiftung Emera möchte dieses Jahr am 10.10.2011 insbesondere auf diese zehn Schritte zur psychischen Gesundheit aufmerksam machen. Denn jede Person kann mit einfachen Mitteln in ihre Gesundheit investieren.

Am Arbeitsplatz kann mit einem gesunden Arbeitsklima und einer guten Stresspräventi-

on viel gegen eine zu hohe psychische Belastung unternommen werden. Bedauerlicherweise werden die Arbeitsanforderungen immer grösser, neue Technologien, Rationalisierung betrieblicher Prozesse und massiver Zeitdruck prägen heute den Arbeitsalltag vieler Menschen. Unternehmungen aller Art (inklusive soziale Institutionen) haben viel zu gewinnen, wenn ihre Mitarbeiter gesund bleiben. Bei Personen, die unter chronischem Stresszustand leiden, sinken mittel- oder längerfristig die Arbeitsleistungen und manifestieren sich in erhöhten Fehlzeiten.

Fördernde Arbeitsaufgaben, eine betriebliche Organisation mit klaren Kompetenzregelungen, ein partizipativer Führungsstil, angenehme Umgebungsbedingungen und Arbeitsgestaltung und vor allem befriedigende soziale Beziehungen wirken als Katalysator gegen Arbeitsstress und können das Erkrankungsrisiko herabsetzen.

Am Montag, 10. Oktober, lädt die Stiftung Emera die Oberwalliser Bevölkerung ein, ihren Stand auf dem Sebastiansplatz in Brig von 11.30 bis 14.00 Uhr zu besuchen. Bei einem leckeren Teller Suppe erfahren Sie mehr über die zehn Schritte der psychischen Gesundheit. | **wb**