

# Psychische Gesundheit Angelegenheiten



Es ist wichtig für uns alle, die Bedeutung der psychischen Gesundheit zu erkennen.

Die häufigsten psychischen Gesundheitsprobleme am Arbeitsplatz sind Angst, Depression und Stress.

Es gibt zehn primäre Verhaltensweisen, auf die wir achten sollten:

1. Uncharakteristisches Verhalten
2. Geringeres Engagement
3. Abnahme der Produktivität
4. Veränderungen des Schlaf- oder Essverhaltens
5. Desinteresse an der Arbeit oder den täglichen Aktivitäten
6. Erhöhte Abwesenheit
7. Veränderungen der Arbeitsmuster
8. Irrationale Ängste, Paranoia oder Angst
9. Rückzug aus sozialen Situationen
10. Substanzgebrauch/Missbrauch



## Wie können wir helfen?

### Bewusstsein

Erkennen Sie die Bedeutung psychischer Gesundheit.



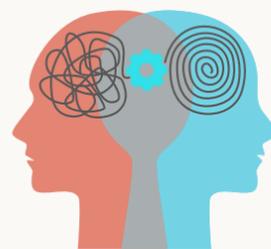
### Support suchen

Zögern Sie nicht, sich an Freunde, Familie oder Fachleute zu wenden.



### Bleiben Sie aktiv Selbstfürsorge

Nehmen Sie an Aktivitäten teil, die Ihnen Spaß machen, um die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Priorisieren Sie die Selbstfürsorge.



### Brechen Sie das Stigma

Sprechen Sie offen über psychische Gesundheit, um Stigmatisierungen aufzulösen und andere zu ermutigen, Hilfe zu suchen.



### Stress reduzieren

Üben Sie Techniken zur Stressreduzierung wie Meditation oder Tiefenatmungsübungen.



### Bleiben Sie auf dem Laufenden

Informieren Sie sich über psychische Erkrankungen und verfügbare Ressourcen zur Unterstützung. Wenden Sie sich für weitere Informationen an Ihre Personalabteilung.