

# TACKLE YOUR MIND

## Typische Symptome:



- Traurig oder niedergeschlagen
- Verwirrt oder verminderte Konzentrationsfähigkeit
- Exzessive Ängste, Sorgen, Stress
- Extreme Stimmungsschwankungen
- Rückzug von Freunden und Aktivitäten
- Müdigkeit, geringe Energie, Schlafprobleme
- Probleme mit Alkohol oder Drogen
- Starke Veränderungen der Essgewohnheiten oder des Sexualtriebs
- Selbstmordgedanken - **SOFORT HILFE SUCHEN!!**

## WAS KANN ICH TUN UM MEINE PSYCHISCHE GESUNDHEIT ZU FÖRDERN:



### SPRICH ÜBER DEINE GEFÜHLE

Reden kann ein Weg sein, mit einem Problem fertig zu werden, das du mit dir herumträgst. Wenn dir zugehört wird, kannst du dich unterstützt und weniger allein fühlen. Wenn du dich öffnest, ermutigst du andere, das Gleiche zu tun.



### BLEIB AKTIV

Bewegung setzt Chemikalien in deinem Gehirn frei, durch die du dich gut fühlst. Regelmässige Bewegung kann dein Selbstwertgefühl steigern, helfen, dich zu konzentrieren, besser zu schlafen sowie dich besser zu fühlen.



### GUT ESSEN

Das Gehirn braucht eine Mischung von Nährstoffen, um gesund zu bleiben und gut zu funktionieren. Eine Ernährung, die gut für die Gesundheit und das Training ist, ist auch gut für die psychische Gesundheit. Achte neben einer ausgewogenen Ernährung auch darauf viel Wasser zu trinken.



### MASSVOLL TRINKEN

Wir trinken oft Alkohol, um unsere Stimmung zu ändern oder um mit Angst und Einsamkeit umzugehen. Die Wirkung ist aber nur vorübergehend. Gelegentliches mässiges trinken kann in Ordnung sein. Alkoholkonsum ist jedoch keine Lösung, um schwierige Gefühle zu bewältigen.



### IN KONTAKT BLEIBEN & SICH UM ANDERE KÜMMERN

Es gibt nichts Besseres, als sich mit jemandem zu treffen. Wenn dies nicht möglich ist, kannst du aber auch anrufen, über Facetime oder Zoom chatten, eine Nachricht schreiben oder online chatten. Sich um andere zu kümmern ist oft ein wichtiger Teil der Beziehungs-Pflege mit Menschen, die dir nahe stehen. Es kann euch sogar näher zusammenbringen.



### MAL PAUSE MACHEN

Ein Tapetenwechsel oder ein Ortswechsel ist gut für deine psychische Gesundheit. Ein paar Minuten können ausreichen, um Stress abzubauen, also gönne dir etwas Zeit für dich. Höre auf deinen Körper. Wenn du sehr müde bist, gib dir Zeit zum Schlafen.



### TU ETWAS, WORIN DU GUT BIST

Eine Aktivität auszuüben, die dir Spass macht, bedeutet wahrscheinlich, dass du gut darin bist und etwas erreichst, was dein Selbstvertrauen stärkt. Ein Nachmittag auf dem Rugbyfeld macht dich aktiv und gibt dir die Möglichkeit, deine Freunde zu treffen und neue Bekanntschaften zu machen.



### AKZEPTIERE WER DU BIST

Es ist viel gesünder, zu akzeptieren, dass du einzigartig bist, als sich zu wünschen, du wärst mehr wie jemand anderes. Sich selbst gut zu fühlen, stärkt dein Selbstvertrauen, neue Fähigkeiten zu erlernen, neue Orte zu besuchen und neue Freunde zu finden.

## AUSWIRKUNGEN VON COVID-19 AUF DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT



COVID-19 kann beängstigend, stressig und anstrengend sein und kann uns zur Verzweiflung bringen und damit unsere psychische Gesundheit beeinträchtigen. Viele sitzen zu Hause fest und können ihre Freunde nicht sehen sowie ihren Lieblingsaktivitäten nicht nachgehen, einschliesslich dem Rugby. Versuche, die oben genannten Techniken anzuwenden, um einige der negativen Gefühle zu verringern, die durch die Pandemie verursacht werden.



### UM HILFE BITTEN

Keiner von uns ist übermenschlich. Wir alle werden manchmal müde, wenn wir uns nicht gut fühlen oder wenn die Dinge nicht nach Plan laufen. Wenn es dir zu viel wird und du das Gefühl hast, dass du nicht damit zurechtkommst, ist es wichtig, dass du Hilfe suchst.

**Wenn du Selbstmordgedanken hast:  
Suizidgedanken werden nicht von alleine besser - **SUCHE SOFORT HILFE!**  
Suizid-Hotline: Rufe **143** an**

#### Andere Stellen:

Pro Mente Sana Beratung: 0848 800 858  
CARE-Teams in jedem Schweizer Kanton:  
<https://www.cns-cas.ch>  
Dargebotene Hand: [www.143.ch](http://www.143.ch)

**PASS AUF DICH UND DEINE TEAMKOLLEGEN AUF!**

Das vollständige Dokument sowie andere Hilfsmittel sind verfügbar auf [www.suisserugby.com](http://www.suisserugby.com)