



Nadia Lutsan, Anna Struk

Ein praktischer Leitfaden zum Umgang mit Stress

Empfehlungen für Jugendliche

Wie kann man sich selbst bei Stress helfen?

1. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Außenwelt – sehen Sie, was Sie glücklich macht: wie die Natur blüht, das Rauschen des Windes, das Rascheln der Blätter und das Zwitschern der Vögel in einem ruhigen Park. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie gerade sehen und hören. Verbringen Sie mehr Zeit im Freien. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, täglich eine Stunde lang im Wald oder Park spazieren zu gehen.
2. Treiben Sie Sport – Sie müssen dafür nicht ins Fitnessstudio gehen, morgendliche Übungen und ein leichter Lauf reichen aus. So tanken Sie zusätzliche Energie für den Tag.
3. Machen Sie einen Ausflug – auf den Straßen Ihrer Heimatstadt helfen Ihnen neue Eindrücke und positive Emotionen, sich zumindest für eine Weile abzulenken.
4. Finden Sie Ihr Lieblingshobby – es ist ein großartiger Stressabbau. Fragen Sie sich selbst: Was mache ich gerne? Sie kann Gedichte schreiben, nähen, stricken, kulinarische Meisterwerke kochen oder Psychologie studieren. Fangen Sie jetzt ohne Verzögerung damit an. Das wird Sie ruhiger und glücklicher machen.

Während des Krieges kann eine Person Schock, Wut, Depressionen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen empfinden. Dies ist eine normale psychologische Reaktion auf Stress...

1. Kommunizieren Sie mit Verwandten und Menschen, die Ihnen nahestehen – unterstützen Sie sie in dieser schwierigen Zeit. Das ist sowohl für sie als auch für Sie sehr wichtig. So können Sie Ihre Seele ausschütten und reden. Kümmern Sie sich um andere. Jetzt ist jede Hilfe angebracht und notwendig.

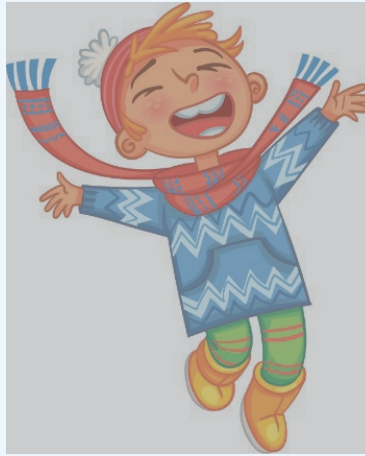
2. Nehmen Sie ein Bad – ein warmes Abendbad mit Meersalz und beruhigenden ätherischen Ölen sorgt für 100 % Entspannung und vor allem für einen ruhigen und gesunden Schlaf.
3. Lächeln Sie öfter – Menschen lächeln als Reaktion auf Ereignisse, und nicht immer nur auf positive. Auch wenn ein Lächeln als Zeichen von Freundlichkeit, Mitgefühl oder Freude gilt, hilft es doch, sich in einer gefährlichen Situation zu beruhigen. Lachen ist die beste Vorbeugung gegen Stress.
4. Hören Sie auf, sich selbst zu bemitleiden – es ist am besten zu verstehen, dass das Leben gute und schlechte Momente hat. Seien Sie dankbar für das, was Sie haben. Dankbarkeit ist ein hervorragendes Mittel, um Stress zu vermeiden. Anstelle von ständiger Unzufriedenheit werden Sie Freude an dem finden, was Sie haben.
5. Träumen und fantasieren Sie – in der positiven Psychologie gibt es eine Technik namens „Visualisierung“. Im Wesentlichen geht es darum, dass Sie von dem träumen, was Sie sich wünschen, und dies mit Freude und in der Gegenwart tun. Dies wird Ihnen helfen, das zu erreichen, was Sie sich vorgestellt haben, und aufzulisten, was Sie glücklich macht. Wenn Sie die Situation ändern möchten, müssen Sie in die Zukunft blicken und in der Lage sein, sich ein neues Leben mit neuen Möglichkeiten aufzubauen. Diese Aktivitäten sind Ihre Erleichterung vom Stress.
6. Verwenden Sie Visualisierungstechniken – So geht's: Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, Sie wären an einem ruhigen, sicheren Ort, zum Beispiel am Strand oder im Wald. Warum das hilft: Visualisierung hilft, Spannungen abzubauen und sich zu beruhigen.
7. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren können – auf das, was Sie hier und jetzt tun können. Das können kleine Aufgaben oder Handlungen sein, die Ihnen und Ihrer Familie zugute kommen.
8. Engagieren Sie sich ehrenamtlich oder helfen Sie anderen – So geht's: Helfen Sie Nachbarn, Verwandten oder beteiligen Sie sich an Freiwilligenprojekten. Warum es hilft: Anderen zu helfen schafft ein Gefühl von Sinnhaftigkeit und verbessert die Stimmung.

Sprechen Sie mit einem Erwachsenen Ihres Vertrauens
über Stresssituationen.



Weitere Tipps:

Mach Dinge, die dich glücklich
machen.



Drücken Sie sich schriftlich aus.



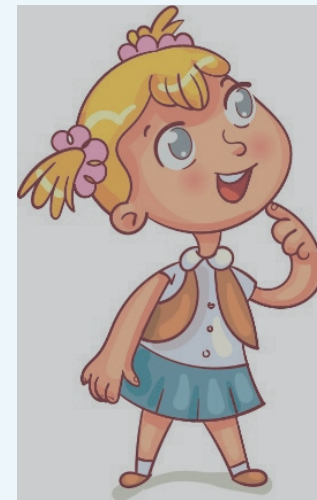
Verbringen Sie Zeit in der Natur.



Konzentriere dich auf deine
Stärken.



Trainiere Achtsamkeit.



Tipps für den Umgang mit Momenten der Hilflosigkeit:

- Analysieren Sie Ihre Bedürfnisse.
- Entwerten Sie Ihre Gefühle nicht.
- Seien Sie sich bewusst, was gerade mit Ihnen geschieht.
- Analysieren Sie, warum dies passiert ist.
- Finden Sie heraus, was Sie brauchen.
- Überlegen Sie, was Sie tun können, um für sich selbst zu sorgen.

Wenn Sie wütend werden:


- Hören Sie ruhige Musik, wenn Sie sich entspannen müssen.
- Machen Sie während der Arbeit Pausen, um sich nicht zu überanstrengen.
- Umarmen Sie Verwandte, Haustiere und Stofftiere öfter.
- Erinnern Sie sich daran, dass Misserfolge und Fehler ganz normal sind; wir lernen daraus.
- Lächeln Sie öfter, auch Ihr Spiegelbild an.
- Zeichnen Sie Ihre Ängste oder Sorgen auf und „entfernen“ Sie die Zeichnung dann symbolisch.
- Stellen Sie sich vor dem Schlafengehen vor, Sie befänden sich an einem sicheren, ruhigen Ort.
- Lassen Sie mental los, was Sie belastet, indem Sie sich beispielsweise vorstellen, wie Bälle davonfliegen.
- Formulieren Sie positive Aussagen, zum Beispiel: „Ich bin ruhig und zuversichtlich“.
- Stellen Sie sich vor, wie Ihre Sorgen wie Eis im Frühling schmelzen.
- Sagen Sie sich vor einer schwierigen Aufgabe mental: „Ich schaffe das!“

Diese Tipps helfen Ihnen, ruhig und ausgeglichen zu bleiben, sich selbst besser zu verstehen und mit Ihren Erfahrungen umzugehen. Seien Sie geduldig mit sich selbst, lernen Sie fleißig und glauben Sie an sich. Und wenn manchmal etwas nicht klappt – das ist normal. Sie haben auf jeden Fall gute Arbeit geleistet!

A thick white curved line starting from the left edge and curving upwards towards the right.

Nadia Lutsan, Anna Struk

Wie man mit Stress umgeht

Four orange rectangular bars of varying lengths and orientations, arranged in a descending staircase pattern from left to right.

ERHALTUNG DER
PSYCHISCHEN
GESUNDHEIT VON
JUGENDLICHEN
IN KRIEGSZEITEN
MIGRATIONSKRISE

HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

1. CHANGE THE FOCUS ON THE OUTSIDE WORLD.



EIN KLACKER IM WALD



DAS TREIBEN VON LE&VES



BIRDS SINGING



TUE CPH FREUNDE



TINE NPh EIN BUCH

HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

2. TO PLAY SPORTS



MORNING EXERCISES



MORNING RUN



FOOTBALL



YOGA



DANCING WITH FRIENDS

X0€ TO XELP b0URSELF VITX STRESSt

3. CH6N6E DAS FOTO 6NP 50 AUF 6 TRJP

TRAVELCN6 NACH EUROPÄISCHEN
COUXTRCES



TCNE NPN FREUNDE/FANCLY



REISENDE IN DEN KARPATEN



CYCLCXG TRCP

HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

4. FIND YOUR FAVORITE HOBBY.



DRAWING



COOKING



EMBROIDERY



SPORT

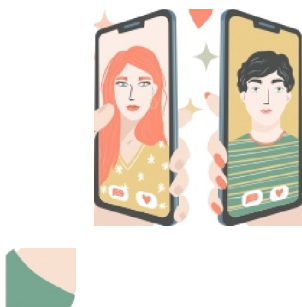


SINGING

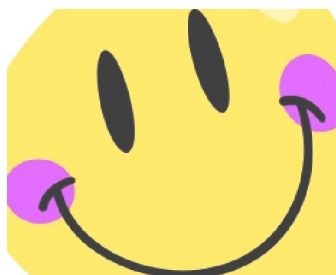
HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

5. COMMUNICATE WITH YOUR FAMILY

ÅNg FgIENgS



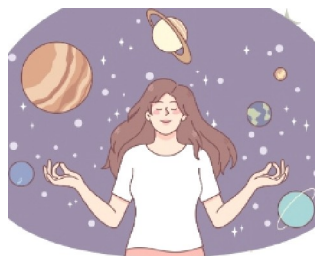
6. SMILE MORE OFTEN



7. STOP FEELING SORRY FOR YOURSELF



8. DgEgM AXD F6NTáSIZE



9. KONZENTRIEREN SIE SICH AUF DAS, WAS SIE KONTROLLIEREN KÖNNEN



H0€ TO XZLP Y#URS ZLF €WH STRZSS7

ia. voLuxTcE# os xELP oTxc#s:



ORPHANS



MILPARY



OLD PEOPLE



NATURE



ANIMALS

FURTHER ADVISE:



SPRECHEN SIE MIT EINEM VERTRAUENSWÜRDIGEN ERWACHSENEN



TUE DIE DINGE, DIE DICH
GLÜCKLICH



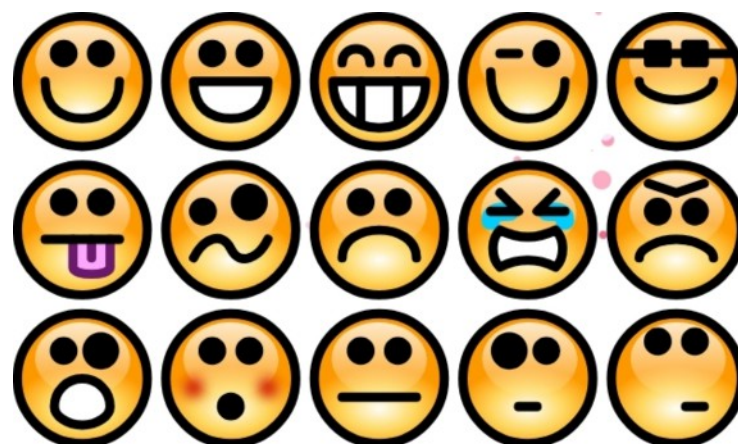
SPRICH DICH AUS IN DEINER TAGESZEIT

ATTENTION

ÜBE SELBSTBEWUSSTSEIN

y

TIPPS POB 0£ALI£0 HWF H0H£LTS OP X£LPL£SSHSSS:



LIEBE DEIN SEO



"PON7 OEVALUE ENOTIONS

ARALY£E YOUR REED5/NHY

THC5 HAPPERE0•





UMARMEN SIE IHRE
FAMILIE/HAUSTIERE/SPIELZEUG
NORE OFTEK

IF YOU'RE ANGRY:



sNiLc Noftc orTcn AT YouR

BEFOFIE EINE SCHWIERIGE AUFGABE,
SAG DIR SELBST: „ICH KANN PF

„LASS LOS“ VON DEN COUT-BRÜDERN REFLEXION IM SPIEGEL
YOU



HÖREN SIE CALU NUSIC



FEHLER SIND NORMAL, SEI LERNBEREIT
THEM



BEVOR DU ZU BEP GEHST, STELL DIR VOR,
ix a saFE. caLN PLacE



INACINE DEINE SORGEN SCHMELZEN WEG MXE
US IR SPRING

