



# KÖRPER UND SEELE KÖNNEN UNTER STRESS LEIDEN!

Diese Symptome können, müssen aber nicht durch Stress verursacht sein!

# STRESS

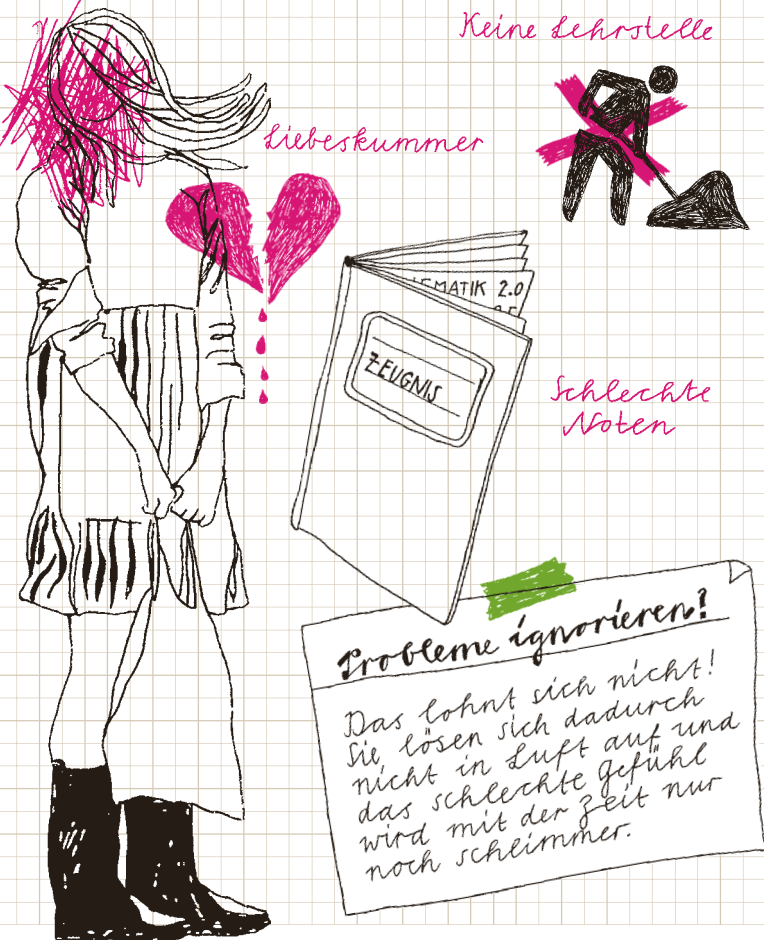
Wusstest du schon, dass...

- ... sich jede/r dritte 15- bis 16-jährige in Basel gestresst fühlt?
- ... junge Frauen in Basel häufiger betroffen sind als junge Männer?
- ... jede/r vierte Erwachsene in der Schweiz oft bis sehr oft gestresst ist?
- ... fast jede zweite Person im Verlauf ihres Lebens an einem psychischen Leiden erkrankt? Stress trägt dazu in hohem Masse bei.

Stress ist nicht unbedingt etwas Schlechtes!  
Er bedeutet Antrieb, Spannung und ist das Salz des Lebens. Wenn du aber das Gefühl hast, eine

Situation nicht meistern zu können, so führt das zu belastendem Stress. Dieser kann, wenn er langfristig anhält, deiner Gesundheit schaden.

## Wann fühlst DU dich gestresst?



# TESTE DIE VERSCHIEDENEN ANTI-STRESS-TIPPS

## Relax!

**Du musst 1000 Dinge gleichzeitig machen? Teile deine Zeit gut ein!**

- Erledige eins nach dem anderen. Du verlierst Zeit, wenn du an allem gleichzeitig arbeitest.
- Erstelle eine Liste und beginne immer beim Wichtigsten.
- Lass dich nicht ablenken: Handy aus, Tür zu, Musik aus.

### Schau zu dir!

- Relaxe durch Musikhören Sporttreiben, mit der besten Freundin/dem besten Freund telefonieren oder einfach mal eine halbe Stunde schlafen, dösen, faulenzeln...
- Achte auch auf deine Ernährung: Früchte und Gemüse sind nicht nur gesund, sie helfen dir auch, neue Energie zu tanken.
- Gönn dir täglich etwas Gutes!

### Werde aktiv!

Du kannst nichts gegen deine Probleme tun? Versuche in Ruhe über alles nachzudenken. Oft gibt es sogar mehrere Lösungen! Aufschreiben, vergleichen, auswählen, testen.

### Lass dir helfen!

Manchmal kann man ein Problem wirklich nicht selbst lösen. Wenn dir Gewalt angetan wird, du aus dem Schuldenberg oder andere Probleme dich schwer belasten, solltest du jemanden um Hilfe bitten. Sprich mit Hilfe Eltern, Lehrern oder Fachleuten.

### Hier findest du Unterstützung!

- Kinder- und Jugendgesundheitsdienst BS.  
E-Mail: [g-p@bs.ch](mailto:g-p@bs.ch)  
Tel: 061 267 4520
- Schulpsychologischer Dienst: [www.spd-basel.ch](http://www.spd-basel.ch)
- Beratungsstelle für Jugendliche und junge Erwachsene BFA  
[www.bfa-bs.ch](http://www.bfa-bs.ch)
- Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche  
Tel: 147

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)  
[www.snake-training.de](http://www.snake-training.de)