Selbsthilfe

- Soziale Kontakte pflegen
- Tagesstruktur (Aktivitäten planen)
- Sich erreichbare Ziele setzen
- Nach dem Aufwachen aufstehen, an die Sonne gehen
- Regelmässige Bewegung (Ausdauersport, Spazieren usw.)
- Gesunde, ausgewogene Ernährung
- Genügend Schlaf
- Angenehmen Aktivitäten nachgehen
- Achtsamkeit praktizieren
- Entspannungsübungen
- Selbstfürsorge: Sich jeden Tag etwas Gutes tun
- Körperliche Nähe, Sexualität, mit Tieren schmusen
- Ratgeber lesen
- Verzicht auf Alkohol und Drogen

Mehr zum Thema Selbsthilfe sowie Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen in Ihrer Nähe : https://www.selbsthilfeschweiz.ch/

Quelle: Iseli, S., Reisch, T., Müller, M. (2021). PEPra Expertenmandat "Stress und Depression".