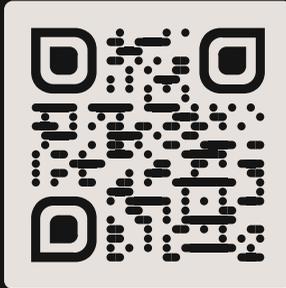


BLU ^X BASE



blu-base.de

Hier findest du Hilfe!

Wow

4

Du bist schnell gereizt und reagierst manchmal wütend und aggressiv.

5

Dir fehlt die Motivation und du fühlst dich kraft- und lustlos.

All das sind Anzeichen, die dein Körper dir gibt, wenn du anhaltendem Stress ausgesetzt bist. Dies führt häufig zu einem Teufelskreislauf: Wenn du andauernd angespannt oder lustlos bist, wirkt sich das auf alle Lebensbereiche aus - beispielsweise auf die Stimmung in der Familie oder deine Leistung in der Schule. Dadurch entstehen oft neue Probleme und deine Gefühle verhärten sich.



Gefühle sind wie Farben - manchmal mischen sie sich, manchmal strahlen sie allein. Entdecke die Palette deiner Emotionen.



Stress oder negative Gefühle können sich ganz unterschiedlich äußern. Du könntest zum Beispiel folgende Symptome entdecken:

1

Du spürst eine andauernde Nervosität und Unruhe, kannst aber vielleicht gar nicht erklären warum?

2

Du hast häufig Bauch- oder Kopfschmerzen.

3

Du hast Schlafstörungen - liegst oft lange wach oder bist trotz ausreichend Schlaf nicht erholt?

Was kannst du tun?

Wenn du ein oder mehrere Symptome bei dir entdeckst oder das nächste Mal in einer Situation gestresst bist, probiere doch mal folgende Tipps aus:

1

Bewegung und Sport hilft uns, den Kopf frei zu kriegen. Der Körper wird dabei aus der Stresssituation gelöst und kann sich wieder normalisieren.

2

Lege Digital Detox ein. Die ständige Erreichbarkeit, die unendliche Reizüberflutung sowie der Überfluss an Informationen machen mehr mit uns, als uns manchmal bewusst ist. Leg dein Handy einfach mal zur Seite, vielleicht hilft dir das zur Ruhe zu kommen?

3

Stress entsteht häufig aus dem Gefühl die Kontrolle zu verlieren. Also nimm dir die Zeit und überlege dir ob deine ganzen Pläne in einen Tag oder eine Woche passen. Wichtig ist, Grenzen zu setzen und auch mal „Nein“ zu sagen.

4

Erholsamer Schlaf hilft dir Stress zu reduzieren, weniger müde und weniger reizbar zu sein.

5

Gesundes Essen kann helfen, damit du dich allgemein fitter und ausgeglichener fühlst. Fettiges und zuckerhaltige Lebensmittel bringen deinen Körper durcheinander und lassen dich schlapp fühlen.

Wenn du merkst, dass es dir dauerhaft nicht gut geht, du Sorgen hast oder viel gestresst bist - klicke dich hier durch die Angebote oder wende dich an eine Beratungsstelle in deiner Nähe. In unserem Beratungsstellenfinder musst du nur deine PLZ eingeben und los!

Weitere Infos