

Pressemitteilung

Weltgesundheitstag 2021: Auf das seelische Wohlbefinden achten, um Suchtrisiken zu vermeiden

BZgA unterstützt mit Tipps und kostenlosen Beratungsangeboten

Köln, 06. April 2021. Anlässlich des Weltgesundheitstages am 07. April 2021 weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf den Zusammenhang von psychischen Belastungen durch die Corona-Pandemie und die Entwicklung von Suchtrisiken hin. Die BZgA unterstützt in der Pandemie-Zeit mit Informationen zur Stärkung des seelischen Wohlbefindens und zu kostenlosen Beratungsangeboten.

Seit über einem Jahr bestimmt der Schutz vor der Ausbreitung des Coronavirus den beruflichen und privaten Alltag. Die veränderten Lebensbedingungen sind für viele Menschen eine enorme Herausforderung, die Ängste hervorrufen können. Neben der Sorge vor einer COVID-19-Erkrankung können wirtschaftliche Probleme und die ungewisse Zukunftsperspektive die Seele belasten. Die Einschränkung sozialer Kontakte kann zu Gefühlen von Einsamkeit und Isolierung, Niedergeschlagenheit und Traurigkeit sowie depressiven Phasen führen. Deshalb ist es wichtig, bereits erste Signale einer sich verändernden seelischen Verfassung zu erkennen, ernst zu nehmen und frühzeitig professionelle Beratung und Hilfe zu suchen.

Förderlich für das seelische Wohlbefinden ist zum Beispiel, den gewohnten Tagesablauf auch im Homeoffice möglichst beizubehalten. Wer zu Hause arbeitet, sollte Arbeitszeiten einhalten wie am Arbeitsplatz und bewusst Pausen einplanen – am besten an der frischen Luft. Spaziergänge in der Natur sind bei jedem Wetter eine Erholung für die Seele. Bewegung ist auch in der Wohnung möglich, zum Beispiel mit kleinen Gymnastikübungen oder spielerischen Bewegungen, die Spaß machen und Aktivität mit Entspannung verbinden. Zudem hilft es, sich gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. Positive Wirkung hat es, soziale Kontakte zu pflegen und sich mit Freunden und Familienangehörigen auszutauschen. Oft ist es bereits entlastend, über Sorgen zu sprechen – am Telefon oder im Videoanruf.

Wer aus Gefühlen wie Einsamkeit oder Traurigkeit verstärkt zu alkoholischen Getränken greift, läuft Gefahr, der psychischen Gesundheit zu schaden. Relativ schnell kann sich Alkoholmissbrauch zu einer schwer zu überwindenden Abhängigkeit entwickeln. Auch das Rauchen aufgrund von Stress oder Langeweile schadet der Gesundheit und erhöht das Risiko für schwere Erkrankungen. Die BZgA empfiehlt deshalb, den Rauchstopp konsequent anzugehen, um unter anderem auch das Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf zu reduzieren.

>> Seite 2

Übersicht der Unterstützungs- und Beratungsangebote der BZgA:

- **Beratung und Unterstützung bei psychischer Belastung**
Kostenfreie Rufnummer: 0800 2 32 27 83
Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr
- **Beratung und Unterstützung beim Rauchstopp**
Kostenfreie Rufnummer: 0800 8 31 31 31
Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr
www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/aufhoeren-start
- **Unterstützung der BZgA bei der Reduzierung des Alkoholkonsums**
www.kenn-dein-limit.de/handeln
- **Beratung und Unterstützung bei Suchtproblemen**
Kostenpflichtige Rufnummer: 0221 89 29 31
Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr, erreichbar zum Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz
- **Suchfunktion für Beratungsstellen bundesweit zur Unterstützung bei Suchtproblemen**
www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme
- **Empfehlungen für seelisches Wohlbefinden in Zeiten von Corona**
www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149–161

50825 Köln

pressestelle@bzga.de

www.bzga.de

www.twitter.com/bzga_de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit