



Gesund bleiben – so achtest du auf Körper und Psyche

Unter ueber-18.zh.ch/infoportal findest du in der Rubrik «Gesundheit» hilfreiche Tipps rund um dieses Thema.

Dein Körper

Jetzt ist es Zeit von deiner Kinderarztpraxis zu einer Hausärztin oder einem Hausarzt zu wechseln. Schau zum Beispiel auf onedoc.ch wo es eine passende Praxis hat. Auch eine passende Zahnarztpraxis solltest du haben. Ein Mal pro Jahr solltest du da für einen Check hingehen.

Was deinem Körper guttut:

- 7–9 Stunden Schlaf pro Nacht
- regelmässige Bewegung (mind. 150 Minuten pro Woche)
- ausgewogene Ernährung
- genügend Wasser trinken

Deine Psyche

Stress, Leistungsdruck, Social Media oder Übergänge (Lehre, Studium, Job) können belasten.

Achte auf:

- fehlende Energie oder tiefe Traurigkeit
- Schlafprobleme
- Angst oder Überforderung
- Rückzug von Freunden oder Familie

Anlaufstellen

- Telefon/Chat von Pro Juventute für Jugendliche und junge Erwachsene:
147.ch, Tel. 147
- Die Dargebotene Hand:
143.ch, Tel. 143

- Krisenintervention Zürich (24h):
pukzh.ch → Unsere Angebot → Erwachsenen-psychiatrie → Behandlungsschwerpunkte → Krisenintervention (KIZ)
PUK: Tel. 058 384 65 00
IPW: Tel. 052 264 37 00
- Hausarzt / Hausärztin (Anordnung Therapie)
- Schulsozialarbeit

Tipps

- Bleib in Kontakt.
- Schaffe tägliche Routinen.
- Schreibe deine Gefühle auf oder besprich sie.
- Hol dir professionelle Hilfe.

Sucht und Konsum

Machst du dir Gedanken über deinen Konsum von Alkohol, Cannabis, Partydrogen? Nutzt du Medien sehr stark und kannst kaum darauf verzichten?

–

Eine passende Fachstelle für eine Beratung findest du unter suchtberatung-zh.ch oder safezone.ch (Onlineberatungen).

Tipps

- Lerne deine Gefühle zu regulieren, Stress zu bewältigen, Frust auszuhalten und dich in andere einzufühlen.
- Triff dich mit Freunden und überlege dir, was dir in der Freizeit Freude bereitet (Sport, kreativ sein, ...).

Sexualität und Beziehungen

In Beziehungen und beim Sex ist es wichtig, dass beide mit den Handlungen übereinstimmen. Informiere dich bei deiner (Frauen-)Arztpraxis über Verhütungsmöglichkeiten. Bei Grenzverletzungen oder Gewalt melde dich bei der Opferberatung Zürich (obzh.ch/opfer/sexuelle-gewalt).

Tipps

- Kommunikation ist die Grundlage für ein gesundes Sexualleben.
- Achte darauf, wie du dich in der Beziehung fühlst.

Selbstfürsorge – Kurzcheck

- Habe ich genug geschlafen?
- Habe ich mich heute bewegt?
- Habe ich mit jemandem gesprochen?
- Habe ich mir bewusst Zeit für mich genommen?

Es ist okay, Hilfe zu holen. Gesundheit bedeutet nicht nur, nicht krank zu sein. Es heisst auch, sich körperlich, psychisch und sozial wohlfühlen.