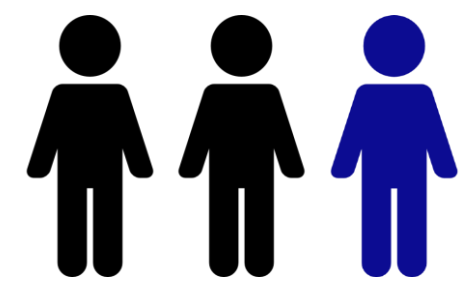


Fakten zur seelischen Gesundheit



Jeder Dritte leidet an einer psychischen Erkrankung¹

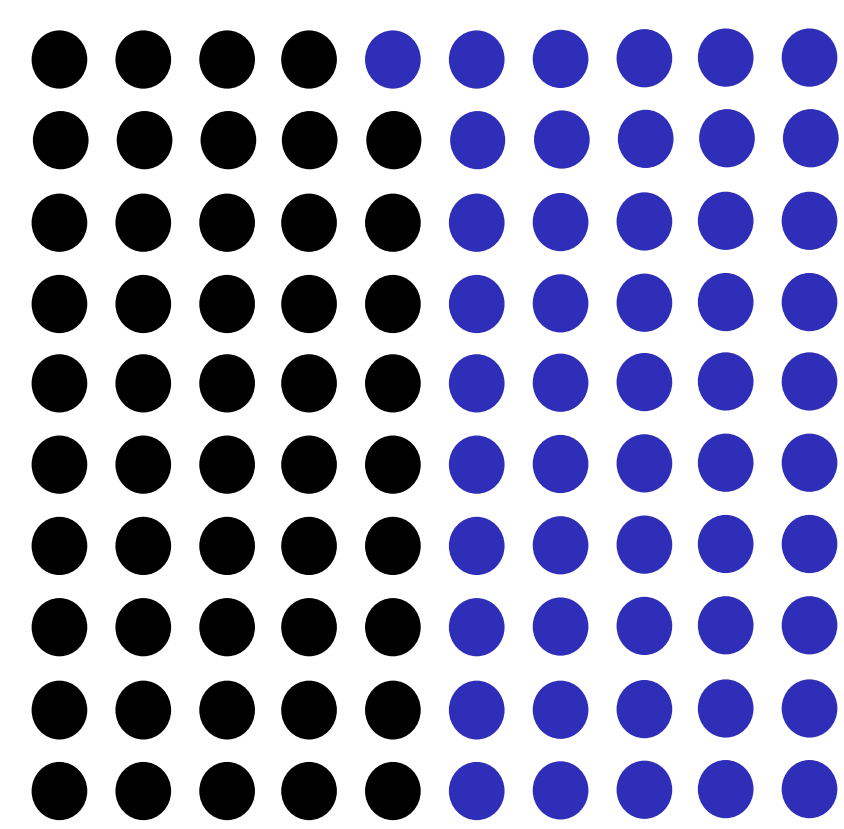


Stressfaktoren am Arbeitsplatz²:



- lange Arbeitszeiten
- unklare Aufgaben
- Unzufriedenheit
- Unsicherheit
- schlechte Beziehungen zu Kollegen

Chronischer berufsbedingter Stress kann das Risiko erhöhen, eine psychische Erkrankung zu entwickeln³.



51 % der Doktorand*innen leiden an psychischen Belastungen⁴.

41 % der Absolventen berichten von moderaten bis starken Angstgefühlen⁵.

Weiterführende Informationen finden Sie im Fact Sheet

Ideen zur Selbsthilfe



Verschiedene Meditations-Apps können dabei helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu verbessern⁶.



Pflanzen/Grünflächen im Büro und Ausflüge in den Wald können Spannungen und Angstgefühle abbauen^{7,8}.



15 Minuten Bewegung täglich können das Risiko für eine schwere Depression um 26 % reduzieren⁹.



Achtsamkeits- und Atemtechniken können zur Steigerung der seelischen Gesundheit beitragen^{10,11,12}.



Zahlreiche kostenlose Handy-Apps können zur Erkennung einer Depression und zur Bewältigung von mentalem Stress, verschiedenen Ängsten, Störungen usw. beitragen^{13,14,15}.

Weiterführende Informationen finden Sie in den Selbsthilfe Dokumenten



Max Planck
PhDnet



MAX-PLANCK-GESELLSCHAFT

Mental Health Awareness Week

Möglichkeiten zur Soforthilfe



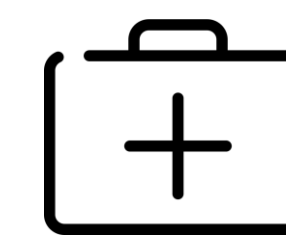
Krisen-Hotline

- EMAP: Unterstützungsprogramm für Mitarbeitende und Manager
- Wird von der MPG angeboten, **aber nicht selbst durchgeführt**
- **Externer, anonymer, kostenloser Service** für Mitarbeitende und Nachwuchswissenschaftler der MPG durch das Fürstenberg Institut
- **Rufen Sie folgende Nummer an: +49-800-387 78 36** und sagen Sie, dass Sie zur MPG gehören
- Weiterführende Informationen finden Sie im Immediate Help Dokument



Termin bei einem Therapeuten

- Nutzen Sie einen Terminservice oder vereinbaren Sie telefonisch einen Termin bei einem Psychologen (keine Überweisung erforderlich, darf keine Medikamente verschreiben) oder einem Psychiater (darf Medikamente verschreiben)
- Es kann länger dauern, bis Sie einen Termin bekommen; mögliche Optionen finden Sie in den MHAW-Leitfäden für Selbsthilfe



Krankmeldung

- Melden Sie sich für 3 aufeinander folgende Tage krank (bei längerer Krankmeldung ist ein ärztliches Attest erforderlich)



Nutzen Sie Ihre Krankenversicherung

- Fragen Sie nach, welche Behandlungen Ihre Versicherung abdeckt
- Finden Sie Therapeuten über Ihre Versicherung
- Nutzen Sie den Terminservice Ihrer Versicherung

Weiterführende Informationen finden Sie im MHAW-Leitfaden zur Soforthilfe

Quellenangaben

1: Wittchen H.U., Jacobi F., Rehm J., Gustavsson A., Svensson M., Jönsson B., Olesen J., Allgulander C., Alonso J., Faravelli C., Fratiglioni L., Jennum P., Lieb R., Maercker A., van Os J., Preisig M., Salvador-Carulla L., Simon R., Steinhausen H.C. (2011) The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*, 21(9), 655-679.

2: Burman R, Goswami TG. (2018) A systematic literature review of work stress. *International Journal of Management Studies* 3(9), p.112-132

3: Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 293-319

4: Leveque K, Ansel F, De Beuckelaer A, Van der Heyden J, Gisle L. (2017) Work organization and mental health problems in PhD students. *Res Policy*, 46(4):868-879

5: Evans TM, Bira L, Gastelum JB, Weiss LT, Vanderford NL. (2018) Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nat Biotechnol*, 36(3):282-284. PMID: 29509732.

6: Bostock, S., Crosswell AD., Prather, AA., Steptoe, A., (2019). Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. *J Occup Health Psychol.*, (1): 127-138

7: Chag, CY., Chen, PK., (2005). Human Response to Window Views and Indoor Plants in the Workspace. *HortScience*, 40 (5): 1354-1359

8: Gascon, M., Triguero-Mas, M., Martinez, D., Davand, P., Rojas-Rueda, D., Plasencia, A., Nieuwenhuijsen, MJ., (2016). Residential green spaces and mortality: A systematic review. *Environ Int.* 86: 60-70

9: <https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/the-mental-health-benefits-of-exercise.htm>

10: <https://www.apa.org/monitor/2012/07-08/ce-corner>

11: <https://www.mindful.org/mindfulness-how-to-do-it/>

12: <https://www.uofmhealth.org/health-library/uz2255>

13: <http://bit.ly/2XGEWV6>

14: <http://bit.ly/2Xg5Subn>

15: <http://bit.ly/2NnRwEL>