



Herzlich willkommen

Medizin für Menschen mit Neugier

Bleiben Sie psychisch gesund!

Bleiben sie gesund.

- Halten Sie auch bei Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen Kontakt mit anderen Menschen.
- Schaffen Sie sich eine klare Tagesstruktur.
- Bleiben Sie in unbedingt Bewegung.
- Gönnen Sie sich „Pausen“ von Corona-Pandemie Sorgen.
- In Partnerschaft und Familie: Sprechen Sie über die Situation. Bitten Sie um Rücksichtnahme und schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten.
- Trinken Sie viel, aber nicht unbedingt Alkohol.
- Nehmen Sie professionelle Hilfe bei starken oder anhaltenden psychischen Beschwerden in Anspruch.

BPtK, 2020



Ansprechpartnerin

Gesundheitsakademie UKE

Emailadresse

gesundheitsakademie@uke.de |

www.gesundheitsakademie-uke.de