

Gesundheitsmanagement an der Universität Potsdam

Stress lass nach!

Hohe Anspannung, Ungeduld, zu viele Gedanken zur gleichen Zeit – all dies können Anzeichen für eine akute Stressbelastung sein. Solche kurz- oder mittelfristigen Belastungssymptome können sich nicht nur negativ auf die Arbeitsleistung auswirken, sie erhöhen zudem das Risiko für psychische als auch körperliche Erkrankungen (bspw. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressivität und Suchterkrankungen).

Wussten Sie, dass...

43% der Teilnehmenden an der Beschäftigtenbefragung ([Universität Potsdam, 2016](#)) angaben, dass sie sich oft oder sogar immer müde fühlen. Etwas mehr als 20% berichteten körperliche und psychische Erschöpfung. Achtzehn Prozent gaben an, oft oder immer Konzentrationsprobleme zu haben.

Doch was tun gegen Stress? In der zweiten Jahreshälfte werden im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung verschiedenste Veranstaltungen angeboten, die sich den Themen Stresserkennung, -prävention und -bewältigung widmen.

Beispielsweise werden im September (13., 20., & 27.09.) und im Oktober (23., 24. & 25.10.) an den Universitätsstandorten Am Neuen Palais, Golm und Griebnitzsee Workshops zum Thema *Psychohygiene*, *Achtsamkeit* und *Selbstfürsorge* stattfinden. Zudem können Sie im Workshop „Stress lass nach“ Strategien für den Akutfall erproben um auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Eine Voranmeldung für diese Workshops ist nötig, die Teilnehmer/innenzahl ist begrenzt.

Schwerpunktjahr „Sucht“

In diesem Jahr liegt der Schwerpunkt der Angebote der Gesundheitsförderung an der Universität Potsdam im Bereich der Suchtprävention. Wir möchten Sie über folgende Informationsveranstaltungen informieren:

Rauchfrei durch das Leben – Wie geht das?

Zigarette, E-Zigarette oder doch lieber ohne? Am 12.09.2019 (Am Neuen Palais) und 10.10.2019 (Golm) haben Sie die Möglichkeit sich über die Vor- und Nachteile verschiedener Methoden zur Raucherentwöhnung zu informieren.

Problematischer Medien- und PC-Gebrauch

Social Media und der PC-Gebrauch sind für viele ein fester Bestandteil des Alltags – umso kritischer wird



es, wenn aus einer vermeintlich gesunden Nutzung ein problematisches und belastendes Verhalten wird. Erfahren Sie am 25.09.2019 (Griebnitz-

see), welchen Reiz Social Media und der PC-Gebrauch seinen Nutzern bietet, woran ein problematisches oder gar abhängiges Verhalten erkennbar sein kann und welche Unterstützungsmöglichkeiten es für einen verantwortungsvollen Umgang gibt.

Weitere Informationen zu den Gesundheitsveranstaltungen sowie die Anmeldeformulare finden Sie unter www.uni-potsdam.de/de/gesundheitsmanagement/veranstaltungen-und-gesundheitsangebote/gesundheitsangebote-2019.html.

Für Fragen und Anregungen:

Michaela Schinköth | Telefon: 0331 977-1595 | E-Mail: michaela.schinkoeth@uni-potsdam.de
Stefanie Weißflog | Telefon: 0331 977-1719 | E-Mail: stefanie.weissflog@uni-potsdam.de

Internet: www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement

Intranet: www.intern.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement