

1. Record Nr.	UNINA9910673913603321
Autore	Scherenberg Viviane
Titolo	Psychische Gesundheit wirksam stärken - aber wie? // Viviane Scherenberg and Johanne Pundt
Pubbl/distr/stampa	Bremen, Germany : , : APOLLON University Press, , 2023
Descrizione fisica	1 online resource (416 pages)
Disciplina	616.89
Soggetti	Burn-out Public health Bullying Mental health
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	<p>Angste, Depressionen, Stress und Burn-out sind Dauerthemen unserer schnelllebigen Gesellschaft. Dabei stellt die psychische Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit dar, denn unsere Lebensqualität beeinflusst unser ganzes Leben. Die mentale Ausgewogenheit kann in Schieflage geraten, sodass dies zusätzlich zu körperlichen Symptomen führen kann. Der Themenband gibt einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Einflussfaktoren psychischer Gesundheit. Er stellt unterschiedliche Ansätze zur Stressmessung dar. Darüber hinaus stellt er Möglichkeiten und Grenzen moderner Wege zur Stressbewältigung sowie zielgruppenspezifische Präventionsinterventionen, z. B. über digitale Medien, dar. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf die positive Beeinflussung psychischer Belastungen mithilfe von konstruktiven Lösungsansätzen und Leuchtturmprojekten gelegt. Der Band bietet Verantwortlichen in Gesundheitsinstitutionen, Studierenden, Dozenten und allen Interessierten einen umfassenden und zukunftsweisenden Einblick in das Thema. Zusätzlich zeigt der Themenband auf, wie psychische Gesundheit durch präventive Interventionen wirksam gestärkt werden kann.</p>

