

STRESS, LASS NACH

Stress mit der Arbeit, der Schule, FreundInnen oder zu Hause? Es gibt viele Arten von Stress.

Was andere stresst, ist für dich vielleicht gar kein Problem - und umgekehrt.



TIPPS:

- **Lerne dich selber kennen:** Was genau stresst dich? Finde heraus, was dich entspannt!
- **Wenn viel los ist:** Schreib dringende Aufgaben auf eine Liste. Erledige eins nach dem anderen.
- **Sich anvertrauen:** Trau dich, um Hilfe zu fragen, wenn es dir zu viel wird.

INFOS / HILFE:

- time4friends – WhatsApp-Beratung, täglich 18 - 22 Uhr, 0664 / 1070144
- Kindernotruf, Tel.: 0800 567 567
- wienXtra-jugendinfo, Tel.: 01 4000-84 100

**REDEN
HILFT!
TRAU
DICH!**



- **Leg Pausen ein:** Kurz hinlegen, Augen schließen, tanzen, malen, Sport machen oder FreundInnen treffen – all das kann helfen, Stress abzubauen.
 - **Bleib geduldig:** Wenn die Dinge nicht sofort klappen, kein Problem! Mach einen Schritt nach dem anderen. Lob dich für alles, was dir gelingt.
- **Handy- und computerfreie Zeiten sind wichtig!** Mach Pausen vom Handy und schalte das Handy am Abend aus. Dann kann dein Kopf abschalten und du kannst besser schlafen!
 - **SCHLAF!** Genügend Schlaf hilft gegen Stress. Ca. 8-10 Stunden pro Nacht sind super!
- **Pause vom Lärm!** Lärm, auch laute Musik, stressen den Körper! Wie geht es dir, wenn es ein paar Minuten ganz still ist?



WEITERE HILFREICHE LINKS:



wig.or.at/jgk-infos

