

Evidenzbasierte Prävention für Jugendliche mit psychischen Probleme

Christoph Pieh

Walking for hypertension (Review)

Lee LL, Mulvaney CA, Wong YKY, Chan ESY, Watson MC, Lin HH



Cochrane Database of Systematic Reviews

Walking for hypertension (Review)

Copyright © 2021 The Cochrane Collaboration. Published by John Wiley & Sons, Ltd.

WILEY

Exercise for depression (Review)

Cooney GM, Dwan K, Greig CA, Lawlor DA, Rimer J, Waugh FR, McMurdo M, Mead GE

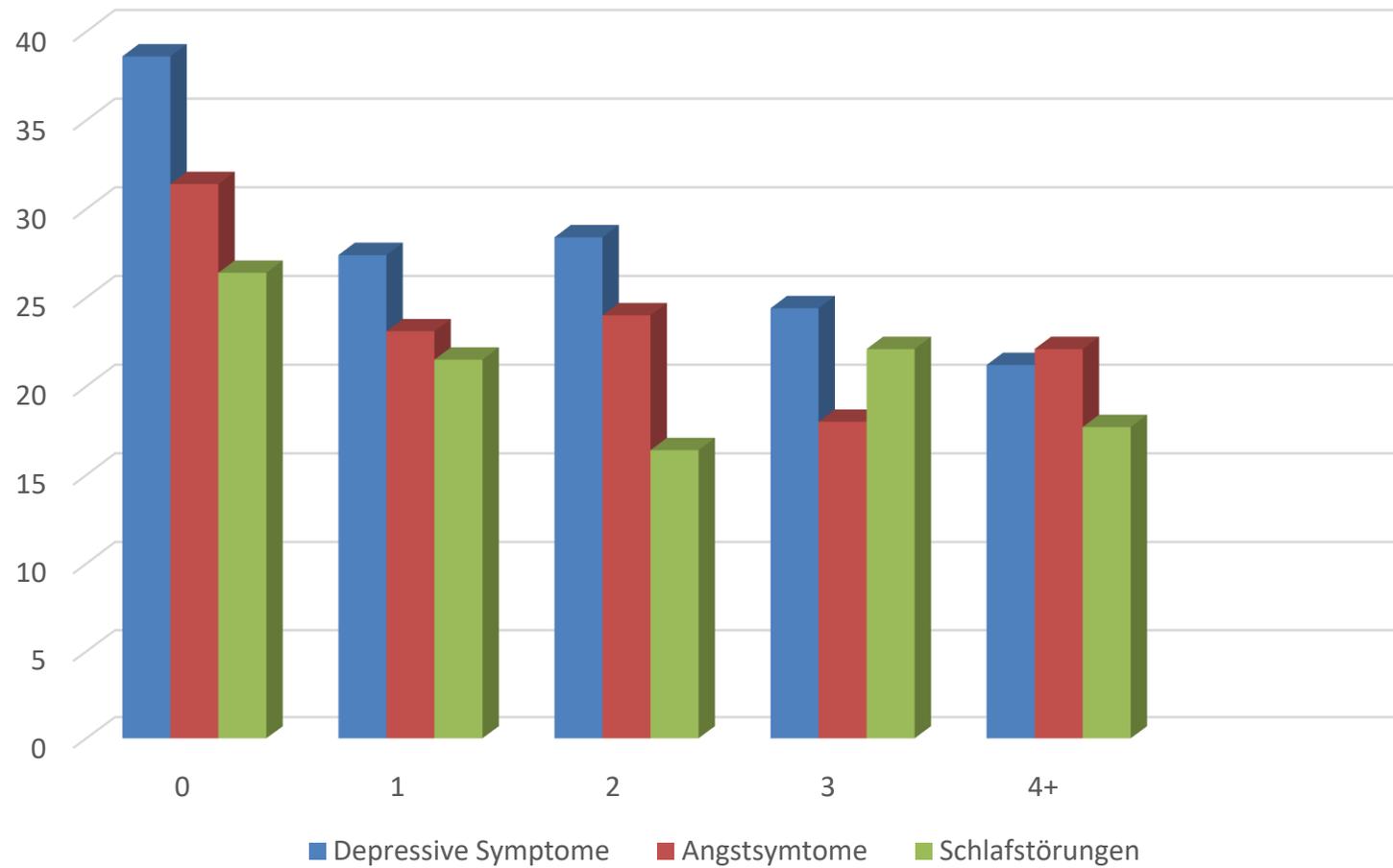


Cochrane Database of Systematic Reviews

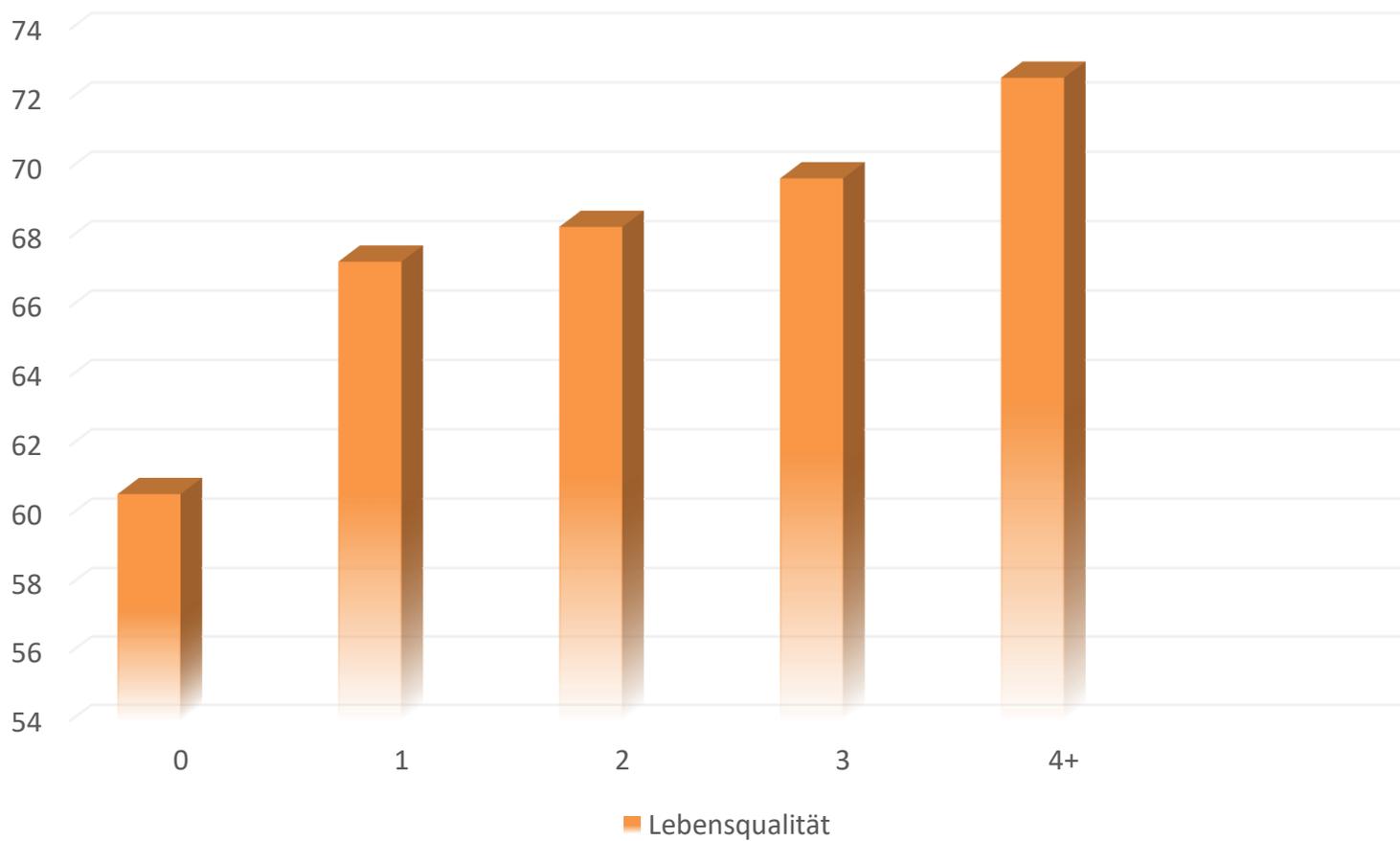
Exercise for depression (Review)

Copyright © 2013 The Cochrane Collaboration. Published by John Wiley & Sons, Ltd.

WILEY



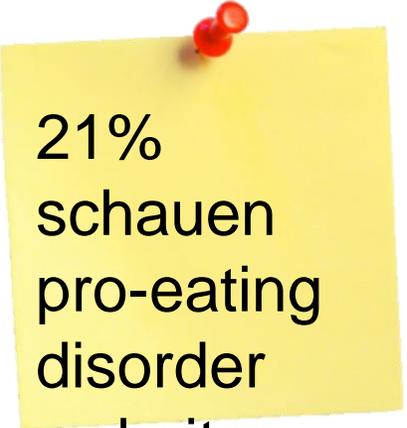
Dale et al. (2021)



Dale et al. (2021)

Handynutzung bei SchülerInnen (N=3052)

	<1	1-2	3-4	5-6	7-8	>8	Statistics
WHO-5	48.51 (25.13)	45.29 (22.13)	42.79 (20.77)	37.13 (19.62)	31.24 (17.97)	28.18 (18.20)	F(5;3042) = 56.42; p < 0.001; $\eta^2 = 0.085$
PHQ-9	9.31 (7.39)	8.98 (6.10)	10.15 (6.15)	12.36 (6.22)	13.73 (6.12)	15.62 (6.57)	F(5;2746) = 67.01; p < 0.001; $\eta^2 = 0.109$
GAD-7	9.20 (6.80)	8.64 (5.22)	9.24 (5.03)	10.59 (5.08)	11.21 (4.99)	12.73 (5.15)	F(5;2815) = 37.65; p < 0.001; $\eta^2 = 0.063$
ISI	8.26 (7.01)	8.42 (5.66)	9.14 (5.37)	10.71 (5.35)	11.43 (5.35)	12.71 (5.64)	F(5;2982) = 40.64; p < 0.001; $\eta^2 = 0.064$
EAT-8	2.24 (2.31)	2.90 (2.55)	3.04 (2.55)	3.52 (2.68)	3.77 (2.65)	3.92 (2.75)	F(5;2856) = 12.88; p < 0.001; $\eta^2 = 0.022$
PSS-10	19.51 (8.85)	20.57 (8.20)	21.93 (7.34)	24.08 (6.85)	25.47 (6.49)	26.65 (7.00)	F(5;2875) = 46.83; p < 0.001; $\eta^2 = 0.075$

A yellow sticky note pinned with two red pushpins. It contains the text: '21% schauen pro-eating disorder websites'.

21%
schauen
pro-eating
disorder
websites

A yellow sticky note pinned with two red pushpins. It contains the text: '10% sind Fans von pro-eating disorder websites'.

10% sind
Fans von
pro-eating
disorder
websites

<https://myproana.tips/>

<https://twitter.com/hashtag/proana>

*2012, Virtually Anorexic - Where's The Harm report by Dr Bond, UCS

Unterschreiben von **2.-9. Mai 2022** MENTAL HEALTH JUGENDVOLKSBEGEHREN

Unterschreiben von **2.-9. Mai 2022** MENTAL HEALTH JUGENDVOLKSBEGEHREN

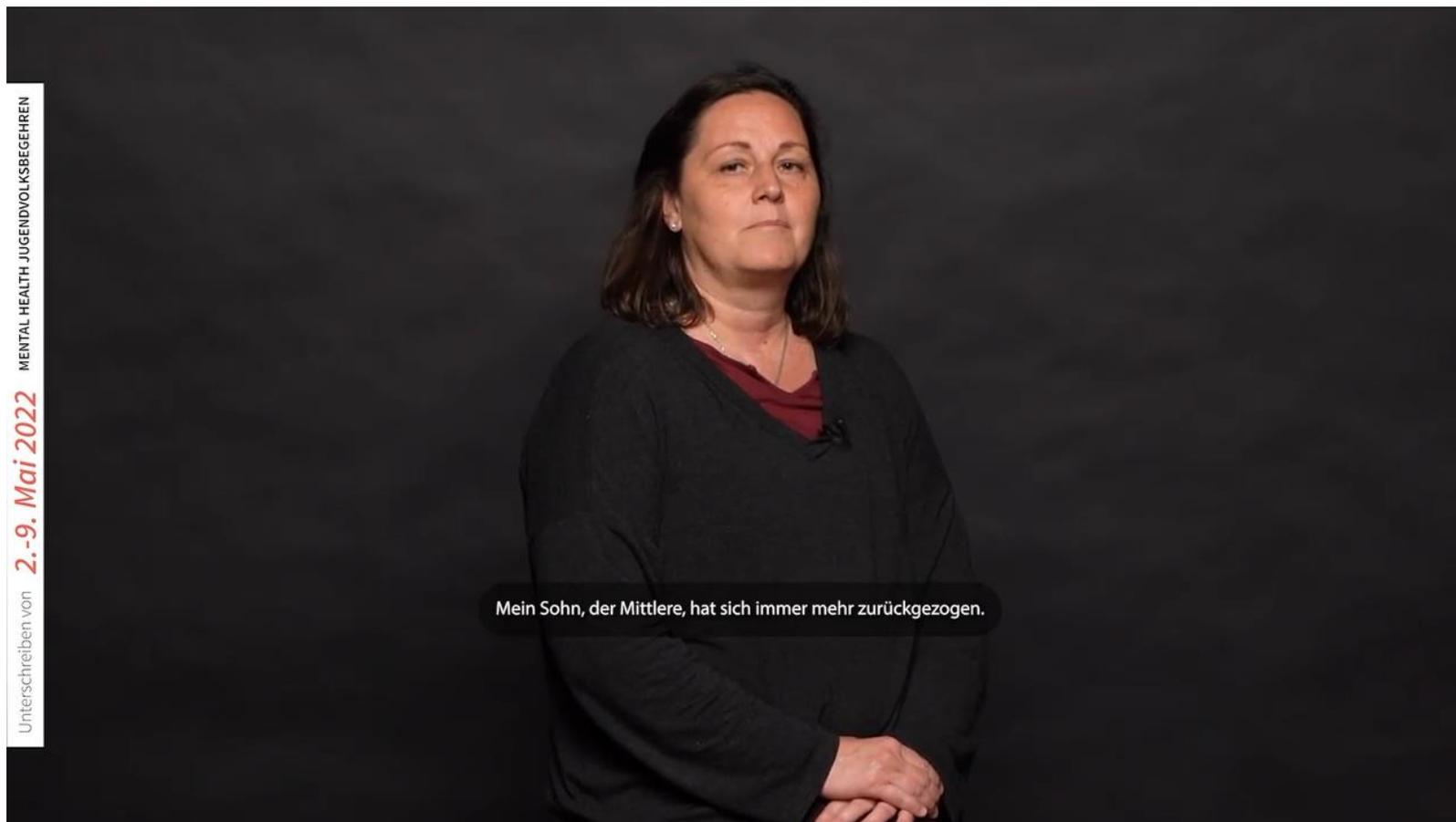




**Wer das Schweigen aufgibt,
verringert das Risiko
tödlicher Gedanken**

SUIZID
ist die
zweithäufigste
Todesursache bei Jugendlichen

#mentalhealthmatters



NICE National Institute for
Health and Care Excellence

 **AWMF online**
Das Portal der wissenschaftlichen Medizin

Angststörungen
Depressionen
Schlafstörungen
Ess-Störungen
Suchterkrankungen



Schön, dass du da bist!

Die vergangenen Monate
waren für viele belastend.
Vielleicht auch für dich.

Die gute Nachricht: Du kannst etwas dagegen tun!

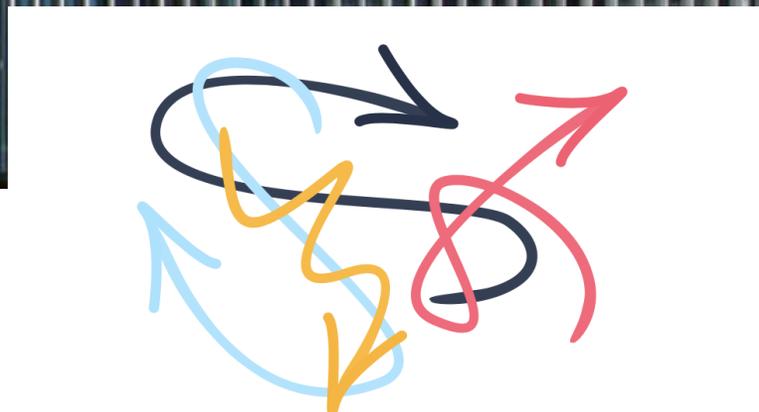


Hier erfährst du kurz und kompakt, was du selbst tun kannst, damit es dir wieder besser geht.

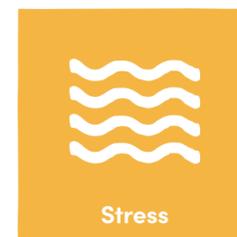
So bekommst du deine Probleme wieder in den Griff.



I Christoph PIEH



Zu welchem Thema möchtest
du mehr erfahren?





Teste hier deine Schlafqualität*

Im letzten Monat hatte ich...

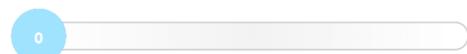
(0=kein, 1=leicht, 2=mäßig, 3=stark, 4=sehr stark)

Schwierigkeit, einzuschlafen.



0 = Keine Schwierigkeit, 4 = Sehr starke Schwierigkeiten

Schwierigkeit, durchzuschlafen.



0 = Keine Schwierigkeit, 4 = Sehr starke Schwierigkeiten

Dein Gesamtwert

0

Zur groben Einschätzung

Bis 7 Punkte: Alles im Grünen Bereich.

Kümmere dich weiter gut um deinen Schlaf :-)

8-14 Punkte: Lediglich gering Hinweise für Schlafprobleme. Vielleicht findest du ein paar Tips in den Videos, die dir helfen.

15-21 Punkte: Dein Schlaf scheint doch schon etwas mehr beeinträchtigt. Versuch doch mal die Tips umzusetzen und schau mit dem Fragebogen hier, ob sich dein Schlaf in 1-2 Wochen verbessert hat. Falls du zudem weitere Unterstützung möchtest, [hier](#) findest du sie.

Ab 22 Punkte: Deine Schlafprobleme scheinen doch schon etwas mehr zu sein. Neben den Tipps hier gibt es noch eine ganze Reihe an weiteren Ratgebern, die dir helfen können. Wenn sich das nicht bessert, wäre vielleicht auch mal eine Abklärung sowie professionelle Hilfe sinnvoll.



Zusammen



Rund € 2

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

christoph.pieh@donau-uni.ac.at