



11. - 15. März
Live und online

WOCHE DES GEHIRNS 2024

Schwerpunkt: Mentale Gesundheit

Öffentliche Vorträge, jeweils 18:30 Uhr

- 11.03. **Was braucht das Gehirn, um zu funktionieren?**
Christine Bandtlow, Vizerektorin für Forschung und Internationales
- 12.03. **Digitale Drogen: Wie Smartphone und Spielkonsole süchtig machen**
Martin Fuchs, Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- 13.03. **Schizophrenie: Mythen und Fakten**
Wolfgang Fleischhacker, Rektor
- 14.03. **Wenn Angst zur Krankheit wird**
Carina Bichler und Philipp Nelles, Univ.-Klinik für Psychiatrie II
- 15.03. **Wirken LSD und Magic Mushrooms bei bestimmten psychiatrischen Erkrankungen?**
Hans-Günther Knaus, Institut für Pharmakologie

Vorträge im **Großen Hörsaal (Audimax)**,
Fritz-Pregl-Straße 3, 6020 Innsbruck
oder **im Livestream**

Eintritt frei, barrierefreier Zugang

Schulklassen und Gruppen werden um Anmeldung gebeten.
<https://www.i-med.ac.at/gehirn/>

Medizinische Universität Innsbruck
Public Relations und Medien

Kontakt: +43 512 9003 71832, events@i-med.ac.at
<https://www.i-med.ac.at/gehirn/>



Wir leben Wissen seit 20 Jahren!

Die Medizin Uni Innsbruck feiert Jubiläum mit vielen spannenden Veranstaltungen! Infos zu den Vorträgen, öffentlichen Events und zum neuen „WISSEN LEBEN -Podcast“ gibt's hier: <https://20jahre.i-med.ac.at>

Woche des Gehirns

11. - 15. März, jeweils 18:30 Uhr

STRESS LASS NACH!

Soforttipps zur praktischen Anwendung in Stress- und psychischen Belastungssituationen

20
Jahre



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

ATMUNG

4-5-6-Atmung: Atme 4 Sekunden lang durch die Nase ein, halte die Atmung für 5 Sekunden an und atme dann 6 Sekunden lang durch den Mund aus. Wiederhole den Vorgang öfters. Zu Beginn wird dir das Luftanhalten vielleicht schwerfallen. Dann zähle einfach etwas kürzer und übe weiter.



BEWEGUNG UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

- Bewege dich an der frischen Luft!
- Steige schnell eine Treppe hoch!
- Seilspringen oder Gewichtübungen mit einer Wasserflasche sind praktisch für zwischendurch.
- Du kannst unauffällig von Kopf bis Fuß einzelne Muskelgruppen bewegen oder in der Tasche eine Faust ballen und die Hand danach wieder bewusst entspannen.

WAHRNEHMUNG

Sehen-Hören-Fühlen 3-2-1: Suche drei Dinge, die du siehst, achte auf 3 Dinge, die du hörst und dann spüre drei Dinge, die du fühlst. Wiederhole die Übung mit 2 Dingen, die du siehst/hörst/fühlt und mit 1 Ding, das du siehst/hörst/fühlt.



ABLENKUNG MITHILFE DER GEDANKEN

- Zähle in Vierer-Schritten von 100 auf 0 (100-4=96-4=92-4=88...).
- Überlege dir z.B. ein Tier zu jedem Buchstaben im Alphabet (A = Affe, B = Bär, C = Chamäleon...).
- Unterbrich Gedankenkreise, indem du dir ein Stoppschild vorstellst und das Wort „Stopp“ sagst oder denkst. Danach denke ganz bewusst an etwas Angenehmes.

AUSTAUSCH MIT ANDEREN, HILFE HOLEN

Vertrau dich jemanden an! Oft können Menschen, die dich gut kennen und denen du vertraust, helfen, Situationen besser zu bewältigen oder die Perspektive zu verändern.



Es gibt auch viele professionelle Hilfsangebote: Du kannst deine Hausärztin oder deinen Hausarzt fragen, bei der Telefonseelsorge (Tel. 142 oder www.onlineberatung-telefonseelsorge.at) oder Ö3-Kummernummer (täglich 16-24 Uhr, Tel. 116 123) anrufen. Schreibe an den Whatsapp Dienst „Krisenschat“ (Web: krisenschat.de) oder wende dich an den psychosozialen Krisendienst Tirol (Mo bis Fr, 8-20 Uhr, Tel. 0800 400 120), die Psychosozialen Zentren Tirol (Web: psz.tirol, Mo bis Fr, 9-14 Uhr, Tel. 050 500) u.v.m.

Die Tipps haben unsere ExpertInnen der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie der Univ.-Klinik für Psychiatrie II zusammengestellt.

Viele weitere Tipps und die Erklärungen, was diese Übungen in deinem Gehirn bewirken, findest du unter:
<https://www.i-med.ac.at/gehirn>

