



*Råd för*

# PSYKISK HÄLSA

Utbrottet av covid-19 har inneburit en stor omställning för de flesta. Under kriser är det vanligt att reagera med oro, stress, sorg och nedstämdhet. Även när det inte är en pandemi är psykiska besvär som dessa vanliga. I den här broschyren finns råd om hur du kan ta hand om din psykiska hälsa och må bättre, på baksidan hittar du fem huskurer för psykisk hälsa. I broschyren finns också tips på vart du kan vända dig i stunder när livet känns svårt eller om du behöver någon att prata med.

## Stödlista för psykisk hälsa

Allt i denna broschyr och mer finns samlat på webbsidan "Stödlista för psykisk hälsa i kristid". Där finns råd och länkar till barn, unga, vuxna och äldre. I stödlistan finns också särskild information till dig som är chef eller har ansvar för personal.

Läs mer på:

[www.stodlistan.se](http://www.stodlistan.se)



# Råd och Stöd

*Hit kan du vända dig om du mår dåligt eller har funderingar om ditt mående:*

**1177 Vårdguiden - [www.1177.se](http://www.1177.se)** - Information om psykisk hälsa och hur du gör för att söka vård. Här finns egenvårdsråd för vanliga besvär som oro, stress och sömnproblem.

**Folkhälsomyndigheten - [www.folkhalsomyndigheten.se/fokus-psykisk-halsa](http://www.folkhalsomyndigheten.se/fokus-psykisk-halsa)** - Om du känner oro för coronaviruset kan du läsa mer på Folkhälsomyndighetens hemsida där även specifik information för enskilda målgrupper finns.

**Stödlistan - [www.stodlistan.se](http://www.stodlistan.se)** - Här finns samlad information och tips kring psykisk hälsa i kristider samt råd och länkar anpassade för olika målgrupper och behov.

**Mind Självmordslinjen - Ring 90101 eller chatta på [chat.mind.se](http://chat.mind.se)** - Stödtelefon för dig som har tankar på att ta ditt eget liv. Du kan även chatta anonymt på [chat.mind.se](http://chat.mind.se).

**SOS Alarm - Ring 112** - Om du upplever en akut risk att du eller någon i din omgivning skulle ta sitt liv.

**Kommunalt stöd** - Om du är i behov av allmänt stöd för att klara vardagen, kontakta din kommun. Du hittar kontaktuppgifter på din kommuns hemsida.

## Barn och unga:

**Elevhälsa** - Du som går i skolan kan vända dig till elev- eller studenthälsan.

**BRIS - Barnens rätt i samhället - Ring 116 111 eller chatta på [www.bris.se](http://www.bris.se)** - Här kan du prata med en kurator om det som känns svårt. Du behöver inte säga vem du är. Det är gratis och syns inte på telefonräkningen.

**UMO - Ungdomsmottagning på nätet - [www.umo.se](http://www.umo.se)** - Information och råd till dig som är ung om sex, hälsa och relationer.

**Jourhavande kompis - [www.jourhavandekompis.se](http://www.jourhavandekompis.se)** - Jourhavande kompis är en anonym chatt för barn och unga upp till 25 år. Du kan vända dig dit när du behöver någon att prata med.

**Ungasjourer.se - [www.ungasjourer.se](http://www.ungasjourer.se)** - Sammanställning av alla tjej-, kill-, trans- och ungdomsjourer.

**Är du förälder?** Läs mer om råd och stöd för föräldrar på [www.stodlistan.se](http://www.stodlistan.se)

## Engagera dig!

Många av de frivilligorganisationer vi hänvisar till i denna broschyr finns tack vare engagemang hos medmänniskor. Vill du hjälpa till? Kontakta en organisation och fråga om de är i behov av fler volontärer. Din hjälp behövs!

## Vuxna:

**Jourhavande präst - Ring 112 och fråga efter Jourhavande präst eller chatta på [www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprest](http://www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprest)** - Jourhavande präst lyssnar, och det som sägs stannar mellan er.

**Alkohollinjen - Ring 020-84 44 48** - Stödtelefon för dig som funderar över dina alkoholvanor.

**Kvinnofridslinjen - Ring 020-50 50 50** - Stödtelefon för dig som utsatts för fysiskt, psykiskt och/eller sexuellt våld. Samtalet syns inte på telefonräkningen.

**Välj att sluta - Ring 020-555 666** - Stödtelefon för den som vill få hjälp att förändra ett kontrollerande eller våldsamt beteende.

## Äldre:

**Mind Äldrelinjen - Ring 020-22 22 33** - Medmänskligt stöd och någon som lyssnar.

**Pensionärsförening - Se [www.stodlistan.se](http://www.stodlistan.se) eller fråga din kommun** - Mycket stöd och information finns att få via någon av Sveriges pensionärs- och seniorföreningar.

## Anhörig och närstående:

**Anhöriglinjen - Ring 0200-239 500** - Stödtelefon för dig som behöver råd och stöd i din roll som anhörig.

**Maskrosbarn - [www.maskrosbarn.org](http://www.maskrosbarn.org)** - Hos Maskrosbarn kan du som ungdom få stöd av vuxna som vet hur det är att ha en förälder som har ett missbruk eller psykisk ohälsa.

**Anhörigkonsulent** - Många kommuner har en särskild person som arbetar med stöd till anhöriga. Kontakta din kommun för mer information.

# Fem huskurer

## för psykisk hälsa

Att motion, frukt och grönt är ett bra sätt att stärka sin fysiska hälsa känner de flesta till. Men visste du att man även kan stärka sin psykiska hälsa? Här är fem huskurer för ökat välbefinnande. Läs mer på: [www.uppdragpsyiskhalsa.se/kraftsamling/huskurer-for-psyisk-halsa/](http://www.uppdragpsyiskhalsa.se/kraftsamling/huskurer-for-psyisk-halsa/)

1.



### Bli andfödd minst varannan dag!

Folkhälsomyndigheten rekommenderar minst 150 minuters motion i veckan, gärna uppdelat på flera pass. Hitta en motionsform som passar dig.

2.



### Skapa tid för återhämtning

Både kroppen och hjärnan behöver tid att varva ner. Avsätt tid och skapa rutiner för avkopplande aktiviteter, särskilt innan sänggående. Då skapar du förutsättningar för att få tillräckligt med sömn.

3.



### Prata med någon varje vecka

Goda relationer stärker välbefinnandet. Försök att ringa eller träffa en bekant minst en gång i veckan.

4.



### Följ ditt hjärta – var rädd om ditt liv!

Försök utgå ifrån vad du tycker känns meningsfullt och vad som ger dig energi – Vad är viktigt för dig?

5.



### Tro inte på allt du tänker – du är inte dina tankar!

Prova att låta negativa tankar vara – det finns viktigare saker att fokusera på än negativa tankar och känslor!

Det finns risker med alkohol, tobak, spel om pengar, omvänd dygnsrytm och social isolering, så var uppmärksam på om dina vanor leder till negativa konsekvenser. Om du vill ha hjälp med att ändra dina vanor, eller om du uppmärksammar missbruk, våld eller övergrepp i din närhet kan du läsa mer om vart du kan vända dig i mittuppslaget i denna broschyr eller på [www.stodlistan.se](http://www.stodlistan.se).