



Råd för

PSYKISK HÄLSA UNDER COVID-19

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. I den här broschyren finns råd för hur du kan ta hand om din psykiska hälsa och må bättre. Här 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 hemsidan "Stödlista för psykisk hälsa i kristid". Där finns råd och länkar riktat till barn, unga, vuxna och äldre. Där hittar du aktuell information om öppettider och kontaktvägar. Det finns också särskild information riktad till dig som är chef eller HR-ansvarig.

Läs mer på:

www.stodlistan.se ►►

Uppdrag Psykisk Hälsa

www.skr.se/halsasjukvard/psykiskhalsa



Stöd för dig som mår dåligt

Hit kan du vända dig om du mår dåligt och behöver stöd:

1177 Vårdguiden: Information om psykisk hälsa och hur du gör för att söka vård. Här finns egenårdråd för vanliga besvär som oro, stress och sömnproblem. Läs mer på www.1177.se

Folkhälsomyndigheten: Om du känner oro för coronaviruset kan du läsa mer på Folkhälsomyndighetens hemsida där även specifik information för enskilda målgrupper finns. Läs mer på www.folkhalsomyndigheten.se

Stödlistan: På www.stodlistan.se finns samlad information och tips kring psykisk hälsa i kristider samt råd och länkar anpassade för olika målgrupper och behov.

Mind Självmordslinje: Stödtelefon för dig som har tankar på att ta ditt eget liv. Ring 90101.

SOS Alarm: Om du upplever en akut risk att du eller någon i din omgivning skulle ta sitt liv, ring 112.

Kommunalt stöd: Om du är i behov av allmän stöd för att klara vardagen, kontakta din kommun. Du hittar telefonnumret 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: 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. Ring 116 111 eller chatta på www.bris.se

UMO – Ungdomsmottagning på nätet: Information och råd till dig som är ung om sex, hälsa och relationer. Läs mer på www.umo.se

Jourhavande kompis: Chatta med jourhavande kompis på www.jourhavandekompis.se

Ungasjourer.se: Sammanställning av alla tjej-, kill-, trans- och ungdomsjourer. Läs mer på www.ungasjourer.se

Är du förälder? Läs mer om råd och stöd för föräldrar på www.stodlistan.se

Vuxna:

Jourhavande präst: Samtalsjour som är öppen alla kvällar kl 21-06. Ring 112 och fråga efter Jourhavande präst.

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

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

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

Äldre:

Mind Äldrelinje: Medmänskligt stöd och någon som lyssnar. Ring 020-22 22 33.

Pensionärsförening: Mycket stöd och information finns att få via någon av Sveriges pensionärs- och seniorföreningar. Se www.stodlistan.se eller fråga din kommun.

Anhörig:

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

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

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!

Fem huskurer

för Din 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.

1.



Bli andfädd minst varannan dag!

Folkhälsomyndigheten rekommenderar minst 150 min/vecka, gärna uppdelat på flera pass, allt från 15 min lunchpromenad till längre pulshöjande aktiviteter.

2.



Prioritera din återhämtning

– sätt rutiner för sömn och skärmfri tid!

Skapa en rutin på kvällen där kropp och knopp får möjlighet att varva ner. Då skapar du förutsättningar att sova de 7–9 timmar en vuxen behöver.

3.



Träffa en vän en gång i veckan!

Försök att ringa eller träffa en vän minst en gång i veckan!

4.



Följ ditt hjärta!

Försök utgå ifrån vad du tycker känns meningsfullt och vad som ger dig energi – ditt liv ska kännas rätt för dig! Klappa dig själv på axeln varje kväll och tacka för att du har gjort det bästa du kunnat – det funkar!

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!

Försök att undvika alkohol och tobak, narkotika, spel om pengar, omvänd dygnsrytm och social isolering. Om du har svårt att på egen hand förändra dina vanor, läs mer på www.stodlistan.se om vart du kan vända dig.