



**Kraftsamling**  
för psykisk hälsa

*Råd för*

# PSYKISK HÄLSA

Vid större kriser i livet eller samhället är det vanligt att reagera med oro, stress, sorg och nedstämdhet. I den här broschyren finns tips på vart du kan vända dig i stunder när livet känns svårt eller om du behöver någon att prata med. Du hittar också fem huskurer för psykisk hälsa som ger enkla råd om hur du själv kan stärka din psykiska hälsa för ökat välbefinnande.



## Stödlista för psykisk hälsa

Mer information om olika stöd för psykisk hälsa finns på [www.stodlistan.se](http://www.stodlistan.se).



# Råd och Stöd

**SOS Alarm - Ring 112** - Om du upplever en akut fara för ditt eller någon annans liv eller hälsa.

**1177 Vårdguiden - Ring 1177 eller gå in på 1177.se** - Information om psykisk hälsa och hur du gör för att söka vård. Här finns råd för egenvård för vanliga besvär som oro, stress och sömnproblem.

**Folkhälsomyndigheten - [www.dinpsykiskahalsa.se](http://www.dinpsykiskahalsa.se)** - Information om vad som påverkar hur du mår psykiskt, vad du kan göra för att må bättre och hur du kan stötta andra.

**Självmordslinjen - Ring 90101 eller chatta anonymt på [mind.se/chatt](http://mind.se/chatt)** - Stödtelefon för dig som har tankar på att ta ditt eget liv eller är orolig för en närstående person.

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

## Barn och unga

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

**Jourhavande kompis - [www.jourhavandekompis.se](http://www.jourhavandekompis.se)** - Jourhavande kompis är Röda Korsets anonyma chatt för barn och unga upp till 25 år.

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

**Ungasjourer.se - [www.ungasjourer.se](http://www.ungasjourer.se)** - Samlad webbplats för alla jourer i Sverige som arbetar med att stötta och stärka barn, unga och unga vuxna.

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

**Elevhälsa** - Du som går i skolan kan t.ex. vända dig till kurator, skolsköterska eller någon annan i elevhälsoteamet.

## Vuxna

**Alkohollinjen - Ring 020-84 44 48** - Funderar du över dina alkoholvanor? Alkohollinjen ger stöd utifrån din situation.

**Jourhavande präst - Ring 112 och fråga efter jourhavande präst eller chatta på [svenskakyrkan.se/jourhavandeprest](https://svenskakyrkan.se/jourhavandeprest)** - Jourhavande präst erbjuder akut samtals- och krisstöd och är en del av Svenska kyrkans själavård.

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

**Stödlinjen för spelare och anhöriga - Ring 020-81 91 00 eller chatta på [stodlinjen.se](https://stodlinjen.se)** - Rådgivning till dig som har problem med spel om pengar eller är anhörig till någon som spelar på ett sätt som skapar problem.

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

## Äldre

**Äldrelinjen - Ring 020-22 22 33** - Till Minds Äldrelinje kan du ringa för medmänskligt stöd och någon som lyssnar.

**Pensionärsföreningar - fråga din kommun** - Stöd och information finns att få via någon av Sveriges pensionärs- och seniorföreningar eller via din kommun. De största föreningarna är PRO, SPF Seniorerna och SKPF Pensionärerna.

## Anhörig och närstående

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

**Anhörigkonsulent** - Många kommuner har en utsedd tjänsteperson som arbetar med stöd till anhöriga. Kontakta din kommun för information.

### Vill du hjälpa till?

Många frivilligorganisationer kan ge stöd tack vare engagemang hos medmänniskor. Kontakta gärna en organisation och fråga om de är i behov av fler volontärer. Ditt engagemang behövs.

# Fem huskurer för psykisk hälsa

Att motion, varierad kost och god sömn 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 andfådd 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. Var uppmärksam på om dina, eller någon anhörigs, vanor leder till negativa konsekvenser. Om du vill ha hjälp med att ändra vanor, eller om du uppmärksammar missbruk, våld eller övergrepp i din närhet, vänd dig gärna till någon av organisationerna som finns med i den här broschyren eller till din vårdcentral.