



Folkhälsomyndigheten

Ta hand om din psykiska hälsa

DELA DINA TANKAR MED NÅGON



Att prata om sitt mående och dela sina bekymmer kan göra att det känns lite lättare. Du är oftast inte ensam om att känna på ett visst sätt.

TA HAND OM DIN FYSISKA HÄLSA



Tar du hand om kroppen mår du oftast bättre psykiskt och tvärt om. Skapa rutiner så att du kan sova, röra på dig, äta och vila. Fysisk och psykisk hälsa hänger ihop.

STRESSA LAGOM



Försök att ändra det du kan påverka, tänk på att få återhämtning och sänk kraven. Att vara stressad ibland är inte skadligt. Men du kan må dåligt om du är stressad under en lång tid.

VAR SNÄLL MOT DIG SJÄLV



Var snäll mot dig själv och öva på att sänka kraven. Ingen kan göra allt och välja rätt hela tiden. Omgivningens förväntningar kan påverka mer än du kanske tror.

Om du mår mycket dåligt

Alla mår dåligt ibland. Men om du mår mycket dåligt eller mått dåligt under en längre tid bör du kontakta sjukvården. Om du känner dig osäker kan du ringa 1177 så guidar de dig vidare till rätt stöd eller vård.

dinpsykiskahalsa.se