

Hur mår du idag?

Ibland känns livet jobbigt, så är det för alla. Oftast går det över. Psykiska besvär som oro, ångest och stress är vanligt och hur du mår påverkas av en mängd olika saker.

Det finns mycket du kan göra för att ta hand om dig. Ibland kan du behöva hjälp eller stöd för att må bättre.

På Folkhälsomyndighetens webbplats **dinpsykiskahälsa.se** kan du lära dig mer om vad som påverkar hur du mår psykiskt, vad du kan göra för att må bättre, när du bör söka hjälp och hur du kan stötta andra.

Om du mår mycket dåligt

Har du mått dåligt under en längre tid? Känner du att ingenting du gör för att försöka må bättre hjälper? Har du fått stöd från din omgivning men det känns inte som om det räcker? Då ska du vända dig till din vårdcentral. Där kan du få prata med någon som kan hjälpa dig att förstå vad du behöver för att må bättre. Det kan vara samtalsstöd, läkemedel eller annat stöd i vardagen.

Tre tips för att ta hand om din psykiska hälsa

- 1 Var snäll mot dig själv**
Var snäll mot dig själv och öva på att sänka kraven. Ingen kan göra allt eller välja rätt hela tiden.
- 2 Dela dina tankar med någon**
Att prata om sitt mående och dela sina bekymmer kan göra det lite lättare. Du är oftast inte ensam om att känna på ett visst sätt.
- 3 Ta hand om din fysiska hälsa**
Fysisk och psykisk hälsa hänger ihop. Om du tar hand om kroppen mår du oftast bättre psykiskt – och tvärtom. Skapa rutiner så att du kan sova, röra på dig, äta och vila.

Läs mer

