



**Ungdomsmottagning
Västra Götaland**

www.vgregion.se/ungdomsmottagning



**Övningar vid
psykisk ohälsa**



Övningar med inlästa instruktioner

Vid oro, ångest eller annan psykisk ohälsa kan en lindring vara att hjälpa kropp och sinne att slappna av.

Genom att regelbundet göra någon eller flera av dessa övningar kan du efter hand märka att du är lugnare och mår bättre. Eller så kan du använda det för att hjälpa dig själv i situationer då du inte mår så bra.

 [Kroppsscanning och andning](#) - 18 min



 [Din trygga plats](#) - 10 min



 [Din trygga plats - kortare version](#) - 5 min

