

för patienter

# Psykosguiden

Du har fått tillgång till ett digitalt material i 1177 som heter Psykosguiden för patienter.

## Du arbetar egen hand

Du kan gå igenom Psykosguiden på egen hand hemma, tillsammans med en närstående eller en stödperson. Psykosguiden innehåller information, frågor, råd och övningar som syftar till att du ska kunna hjälpa dig själv att må bättre.

Det är bara din behandlare som kan se dina svar och läsa det du skriver i Psykosguiden. Du och din behandlare kan gå igenom dina svar och påverka så att din vård hjälper dig så bra som möjligt.

## Om du mår akut dåligt

Om du behöver snabb hjälp vid allvarliga psykiska besvär ska du inte skriva om det i Psykosguiden. Kontakta din mottagning eller ring sjukvårdsrådgivningen på 1177. Vid akuta nödsituationer ska du ringa 112.

## Så kommer du igång

Du hittar Psykosguiden i Stöd och behandling på <https://sob.1177.se> eller med QR-koden.



Logga in med mobilt BankID eller Freja eID. Psykosguiden hittar du under fliken "Stöd och behandling".

Vid problem eller frågor som gäller själva innehållet i programmet kan du vända dig till din mottagning.

Om du har tekniska problem kan du kontakta supporten på 1177 på telefon 0770-72 00 00.



Vad är besvärligt för mig?

Vilka behandlingar vill jag veta mer om?

Vilka är mina tidiga tecken?

Vilket stöd kan jag få?

