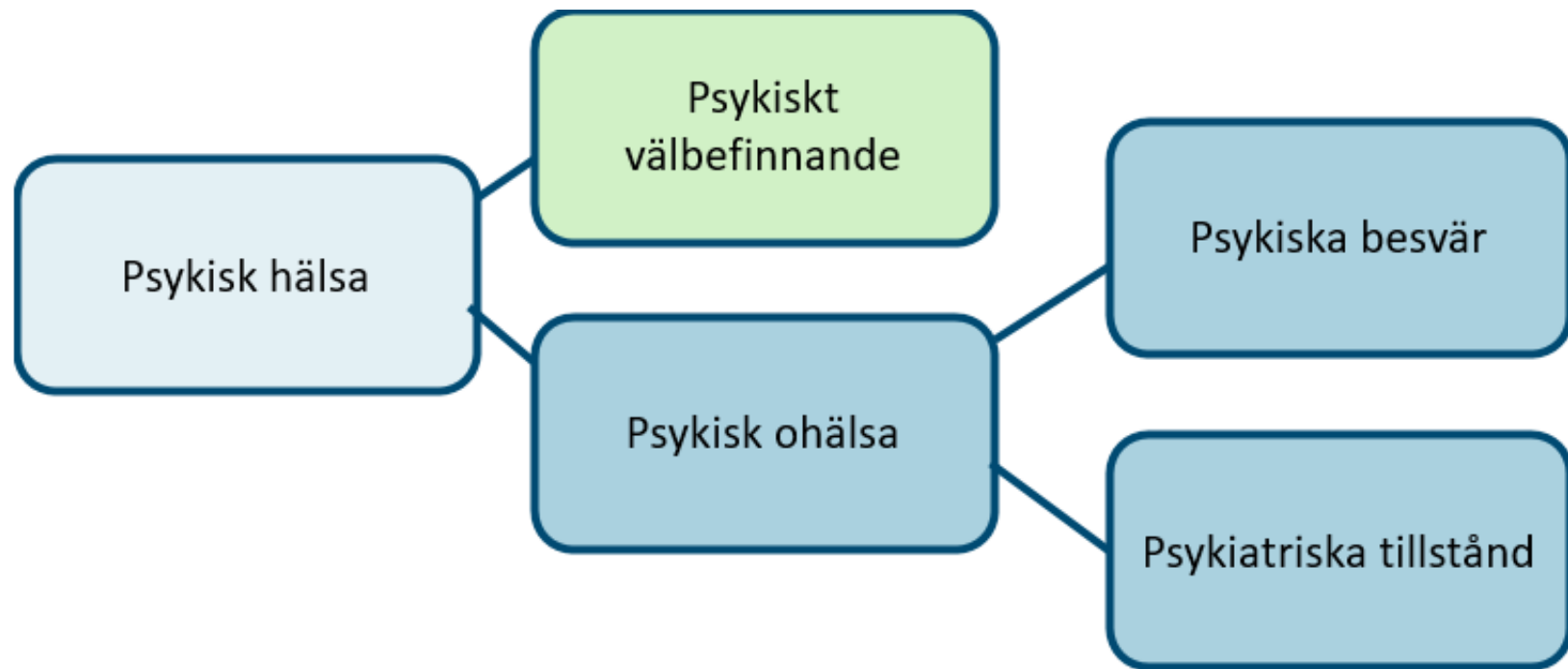


Hälsoinformation om psykisk hälsa

Detta ska du få information om idag

1. Vad är psykisk hälsa?
2. Om stress och olika typer av stress
3. Om olika typer av psykisk ohälsa
4. Hur kan du ta hand om din psykiska hälsa?

Vad är psykisk hälsa?



Psykisk hälsa påverkar
oss på olika sätt



I Sverige har det tidigare varit svårt att prata om psykisk ohälsa och det är fortfarande svårt ibland. Det är också lättare med vissa personer.

Hur ser det ut i din närhet?
Är det okej att prata om psykisk ohälsa?

Om stress och olika typer av stress

Vad är stress?

- Det är en naturligt **reaktion** i kroppen som ger dig mer kraft en stund. Reaktionen kan vara nödvändig för att vi ska överleva.
- Hjärnan skickar **signaler** till kroppen för att förbereda den på att klara av situationen.

Signalerna kan vara att hjärtat slår snabbare, du andas snabbare, musklerna spänns och du blir mer fokuserad.



Kort och avgränsad stressreaktion

Den extra energi som hjälper dig när du behöver klara svåra saker.

Exempel:

- Att springa extra fort
- Ett prov i skolan
- På jobbet
- I en tävling, en fotbollsmatch
- Vid en olycka



Lång och ihållande stressreaktion

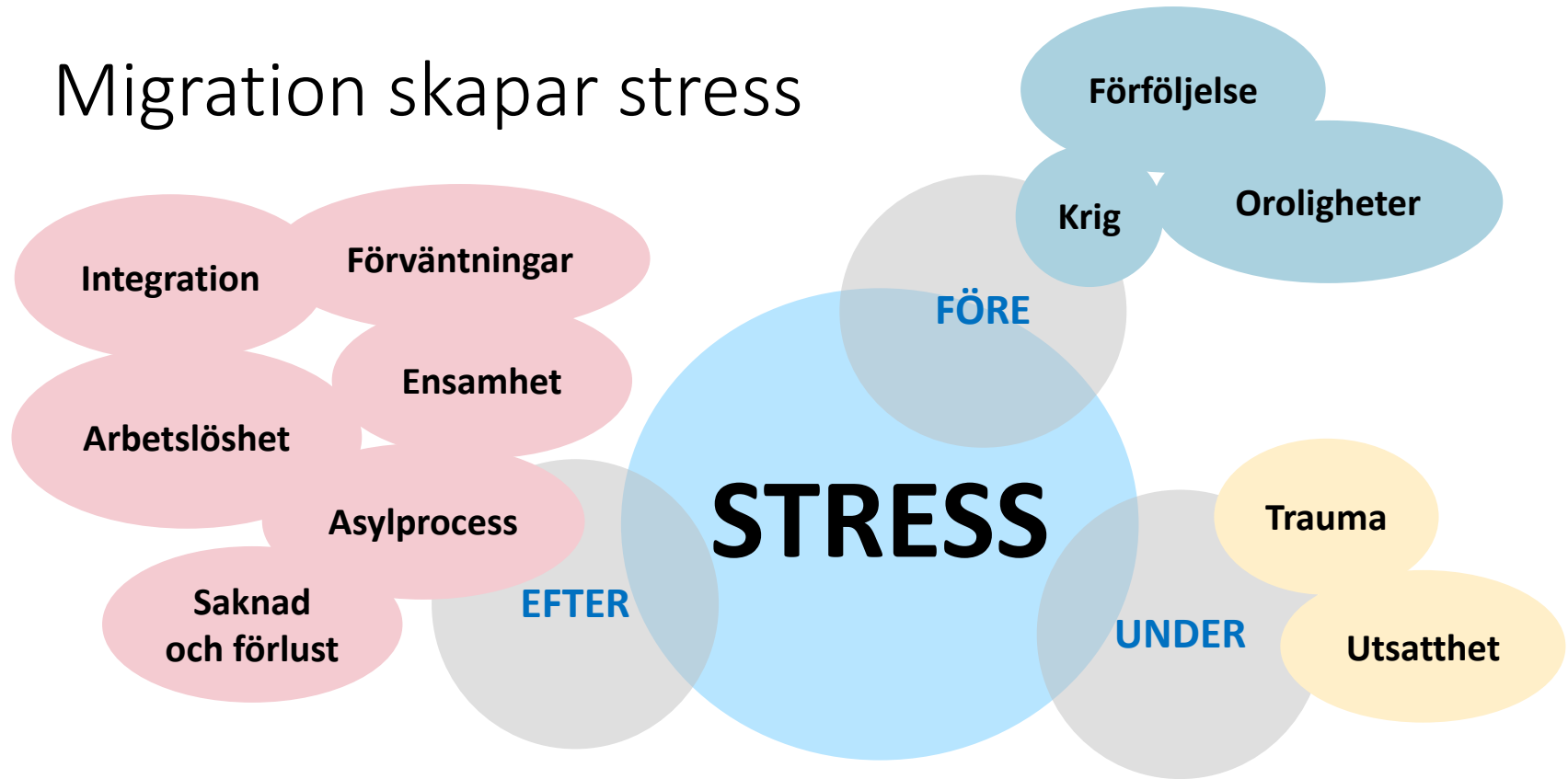
Om stressen pågår länge och ofta utan att du får vila kan du få psykisk ohälsa.

Det kan hända om

- du inte har kontroll i en svår situation
- du känner dig ensam med att lösa en svår situation
- det som stressar dig inte slutar eller om du inte vet vad du ska göra
- om du saknar mening i ditt liv



Migration skapar stress



Så här kan det kännas vid negativ stress

- Du har svårt att sitta still och lyssna en längre stund
- Du glömmer saker, exempelvis bokade besök, dina saker
- Du får svårt att lära dig nya saker, exempelvis ett nytt språk
- Du kan få värk i kroppen, ont i huvudet eller andra fysiska symptom
- Du kan känna dig nedstämd
- Du kan ha svårt att sova

Har du känt
positiv stress?

Har du känt
negativ stress?

Har du något sätt
att hantera **negativ stress**
som du vill berätta om?

Olika typer av psykisk ohälsa

Flykt och psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa kan komma om man behöver fly.

Det kan vara en reaktion på en eller flera svåra händelser, utsatthet eller långvarig stress.

- Det är en normal reaktion
- Psykisk ohälsa betyder inte att en person är svag

Nedstämdhet är en vanlig reaktion när något svårt händer

- Att ibland vara nedstämd och ledsen är en del av livet
- Det går ofta över av sig själv men kan ta tid
- Var kan du få hjälp?
 - Ring vårdcentralen
 - Ring 1177 för rådgivning
 - Läs mer om nedstämdhet på 1177 Vårdguiden

Depression är en psykisk sjukdom

- Du kan bli frisk från depression.
- En depression är svårare och pågår längre än vid nedstämdhet.
- Vid en depression kan man tappa lusten att leva
- Depression är **inte** ett tecken på svaghet.
- Var kan du få hjälp?
 - Ring 1177 för att få råd
 - Ring vårdcentralen
 - Läs mer om nedstämdhet på 1177 Vårdguiden

Alla känner oro ibland

Det är en naturlig reaktion som förbereder dig för utmaningar och för faror.

- Det är vanligt att känna oro vid förändringar
- Var kan du få hjälp?
 - Ring 1177 för att få råd
 - Ring vårdcentralen
 - Läs mer om nedstämdhet på 1177 Vårdguiden

Ångest är en stark rädsla eller oro som ofta känns i kroppen

- Ångest är en naturlig reaktion på något som skrämmer dig.
- Ångest är en långvarig och eller kraftig oro som påverkar hur du mår och hur du fungerar i vardagen.
- Ångestsyndrom är ett sjukdomstillstånd och det går att bli frisk. Det är **inte** ett tecken på svaghet
- Var kan du få hjälp?
 - Ring 1177 för att få råd
 - Ring vårdcentralen
 - Läs mer om nedstämdhet på 1177 Vårdguiden

Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD)

Är upprepade och påträngande minnen av något skrämmande som har hänt, så kallade "flashbacks" av trauma, våldsamma, kränkande eller chockartade händelser.

- Minnena ger ofta stark ångest och stress.
- Det är även vanligt med mardrömmar, att vara att spänd, irriterad och nedstämd
- Var kan du få hjälp?
 - Ring 1177 för att få råd
 - Ring vårdcentralen
 - Läs mer om nedstämdhet på 1177 Vårdguiden

Finns ord som ångest, oro, stress, nedstämdhet och andra ord som beskriver psykisk ohälsa i de språk du talar utöver svenska?

Om du talar ett språk som saknar ord för psykisk ohälsa - hur kan du beskriva nedstämdhet, stress och ångest för svensk vårdpersonal? Tror du att de skulle förstå hur du mår?

**Hur kan du ta hand
om din psykiska hälsa?**

Vad kan du göra för att må bra?



Ha rutiner för

- Sömn
- Kost
- Träna och rör på dig
- Aktiviteter

Umgås med vänner eller familj

Gör saker du mår bra av

– gärna sådant som du brukade göra när du mådde bättre.

Prata och hitta stöd hos andra
som du känner dig trygg med.

Vad bör du undvika för att må bra?



Undvik

- Alkohol
- Tobak
- Spel
- Droger

Om du behöver hjälp:

■ Du kan kontakta:

- Vårdcentralen
- Ungdomsmottagningen
- Skolhälsovården
- Studenthälsan
- 1177 telefonrådgivning

■ Vid allvarligt och akut psykiskt dåligt mående:

- Psykiatrisk akutmottagning för vuxna
- BUP akutmottagning för barn och unga



Vad brukar du göra
för att må bra om du
känner dig
ledsen eller orolig?

Vad skulle du ge en vän för
tips om vännen verkar må
psykiskt dåligt?

Vad tycker du om
informationen som du
har fått idag?

Vad tar du med dig från
dagens träff?

Näm n tre saker som har
känts viktiga för dig.

Sammanfattning
och frågor

