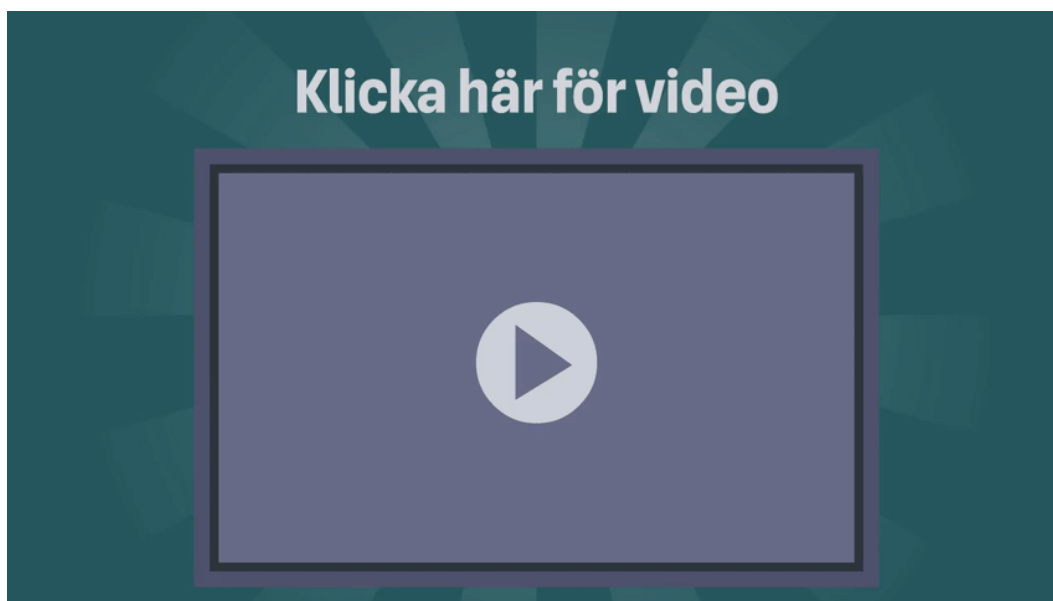


Psykisk hälsa och ohälsa – Sömn

Psykoedukation BUP, VO Psykiatri, Södra Älvsborgs sjukhus

Nedan är första videodelen av patient- och anhörigutbildningen för område sömn. Videon innehåller information som är viktig att ha med sig innan ert besök hos BUP på Södra Älvsborgs sjukhus. I slutet av detta utbildningsdokument kommer du hitta en sammanfattning samt relevanta länkar som det pratats om under utbildningen. Nu börjar vi!



Sammanfattning

- Det finns mycket vi kan göra för att påverka vårt psykiska mående i en positiv riktning

- Vid psykisk ohälsa behöver vi själva vara en aktiv del i att förbättra vårt mående
- Personer med psykisk ohälsa eller NPF behöver stöd och peppning
- Sömnen är en viktig del i att bibehålla ett gott mående och förebygga psykisk ohälsa
- Att arbeta mot en bättre sömn tar tid
- Ge inte upp! Alla ansträngningar att förbättra sömnen är värda mödan.

Länkar

[Uppskatta din dag \(Android\)](#)

[Uppskatta din dag \(iPhone\)](#)

[BUP Skene](#)

[BUP Alingsås](#)

[BUP Neuropsykiatri](#)

[BUP Borås](#)

[BUP Ätstörningsmottagning](#)

[Verksamhetsområde psykiatri - Södra Älvsborgs sjukhus](#)