

DU SOM ÄR MAN – VÄNTA INTE MED ATT SÖKA HJÄLP

Det är vanligt att må psykiskt dåligt någon gång i livet. Många män som mår dåligt tycker att det känns svårt att söka hjälp. Om du eller någon i din närhet mår dåligt – kom ihåg att samtal är bra på många sätt och kan bidra till att hitta en lösning som du inte trodde fanns.

Kvinnor som mår dåligt söker oftare än män stöd av vänner, stödlinjer och sjukvård. Många män förblir ensamma med sina tankar och problem.

Det är också vanligt att män drar sig för att söka vård för kroppsliga problem, vilket kan påverka även den psykiska hälsan negativt. Dessutom är risken för självmord vid psykisk ohälsa mycket större för män än för kvinnor. Så ska det naturligtvis inte behöva vara.

MÅNGA HAR FÅTT HJÄLP – TA CHANSEN DU OCKSÅ

Det finns många sätt att få hjälp när en mår dåligt. Det är viktigt att ta hand om sin psykiska hälsa och ta kontakt med någon när det behövs.

”Jag orkade inte ur sängen men fick hjälp och nu kan jag leva utan att känna mig som skit. Det tar tid, men det fungerar. Häng i – det kommer en bättre dag.”

Marius, 19 år

”Att söka hjälp för min psykiska ohälsa var ju det absolut första steget. Mycket positivt har kommit ut av att jag var tvungen att hitta ett sätt att deala med min psykiska ohälsa.”

David, 33 år

”Att söka hjälp var svårt, men jag är glad att jag hittade modet. Det är troligtvis det bästa steg jag någonsin tagit.”

Christoffer, 48 år

”Sjukvården föreslog att jag kunde få stanna kvar på avdelningen ett par dagar och sedan kunde jag få hjälp med ett nytt liv.”

Steffen, 56 år

”Mig kan du träffa via appen Vård i Värmland. Du bokar enkelt i appen och kan ofta få samtalsstöd inom några dagar. Nedstämdhet, ångest, stress och sömnproblem är något av det som du kan söka hjälp för. Du kan läsa mer på 1177 om hur du går till väga”.

Johanna, kurator/KBT-terapeut

VANLIGA TECKEN PÅ PSYKISK OHÄLSA HOS MÄN

Om du inte har någon att prata med eller om du vill ha mer professionell hjälp eller rådgivning kan du kontakta någon av aktörerna som vi berättar om på nästa sida.



SÅ SÖKER DU HJÄLP I REGION VÄRMLAND

December 2023

Appen Vård i Värmland
– Videosamtal med samtalsmottagningen.



**Ungdomsmottagningen eller
Första linjen unga**
– App, telefon och mottagning.



Sjukvårdsrådgivningen 1177
– Ring dygnet runt.



Din vårdcentral
– Kontaktuppgifter på 1177.se.



Rikta din mobilkamera mot QR-koden och klicka på länken som dyker upp på mobiltelefonens skärm. Du kan också gå till 1177.se och använda sökrutan.

112 – Ring om du mår mycket dåligt eller har tankar eller planer på att ta ditt liv.

SÅ SÖKER DU HJÄLP VIA STÖDLINJER

Livslinjen – För dig som är 16–25 år. Chatt söndag–torsdag klockan 19–24.

Självordslinjen – Om du tänker på att ta ditt liv eller om du är orolig för någon. Telefon och chatt dygnet runt.

Äldrelinjen – För dig som är äldre och vill ha någon att prata med eller har psykiska besvär. Telefon måndag–torsdag klockan 8–19.

Jourhavande präst – Telefon klockan 17–06.

Jourhavande medmänniska – Telefon alla dagar klockan 21–06, chatt lördag–tisdag klockan 21–24.

MER INFORMATION OCH KONTAKTUPPGIFTER FINNS PÅ 1177.SE

Råd och stöd på mejl, chatt och telefon



Söka vård för psykiska besvär



Denna information skickas till samtliga hushåll i Hagfors kommun.
Satsningen är ett samarbete mellan Hagfors kommun och Region Värmland