Hjälp och stöd

Den som lider av psykisk ohälsa och negativa konsekvenser av stress har rätt att få hjälp och stöd. På den här sidan kan du läsa om hur du ska göra för att få hjälp och hur du kan göra för att hjälpa andra.

RÄTT HJÄLP VID RÄTT TILLFÄLLE

~~Ta hjälp av checklistan på s. 21 för att få en bild av hur stressad du är.~~ Fundera utifrån ditt resultat vilken typ av hjälp du behöver just nu: friskvård, stöd eller vård.

Friskvård

Friskvård handlar om att hjälpa sig själv må bra. Vanor och rutiner som hjälper en att hålla sig frisk.

Friskvård kan vara att du:

- sover någorlunda regelbundet
- äter 3–4 mål om dagen
- rör på dig
- vistas i dagsljus varje dag
- söker sällskap med andra

Stöd

Ibland behöver man utöver sin friskvård ta hjälp från andra. Du kan vända dig till vänner, kollegor och familj för att få vänskapligt stöd från dem, men ibland behöver du stöd

bortom vad en vän kan eller har möjlighet att ge. Det kan till exempel handla om att ha någon att prata lite mer på djupet med, eller någon som hjälper en att få perspektiv på vad man går igenom. Det finns många olika organisationer som kan ge den typen av stöd.

Några exempel på organisationer som kan hjälpa:

- Din skolkurator
- Ditt trossamfund, om du tillhör ett sådant
- Föreningen Tilia
- Minds forum eller självmordslinje
- Jourhavande kompis, Röda Korsets Ungdomsförbund

Vård

Att söka hjälp hos vården kan vara en riktig djungel! Men vården sitter på expertkompetens och kan ge dig riktigt bra och fungerande stöd. Om ditt landsting eller din region har fritt vårdval behöver du själv välja vilken vårdcentral som ska hjälpa dig. Det kan kännas krångligt och jobbigt att behöva välja. Samtidigt gör det att du kan byta om du inte får den hjälp som passar dig. Att tillhöra en viss vårdcentral kallas för att man är "listad" hos den vårdcentralen. På vårdguiden (1177.se) kan du hitta information om hur det fungerar just där du bor.

UTMATTNING ÄR EN SJUKDOM

Om du har psykiska och fysiska besvär av sin stress kan det hända att du lider av utmattningssyndrom. Utmattningssyndrom är en sjukdom som det går att bli frisk från. Därför är det viktigt att söka hjälp av vården om du tror att du kan lida av utmattningssyndrom. Tar du utmattningen på allvar och söker hjälp i tid ger du dig själv bättre förutsättningar att bli frisk!

Såhär gör du:

1. Hitta en vårdcentral som du vill gå till

- Sök på ”vårdcentral” på t.ex. Google Maps och kolla där du bor
- Gå in på 1177.se och välj ”Hitta vård”

2. Lista dig hos vårdcentralen

- Logga in på 1177.se och välj vårdcentral
- Ring till vårdcentralen och fråga hur du ska göra för att lista dig hos dem

3. Boka ett besök

- Ring och be att få träffa en läkare för att prata om din psykiska ohälsa

  – Det kan ta tid att ringa! Men om du behöver hjälp kommer det vara värt det. På många vårdcentraler kan få lämna sitt nummer och istället bli uppringd när det är ens tur i kön.

Att ge stöd till en vän eller kollega

Om en vän eller kollega behöver hjälp är det första du kan göra att lyssna. Visa att du lyssnar aktivt, men ge inga råd om inte personen faktiskt ber om det. Ofta behöver vi främst känna oss hörda. När vi vill lösa problemet så ber vi om hjälp med just det. Att lyssna aktivt innebär att du visar med hela ditt kroppsspråk att du lyssnar. Du är vänd mot personen, du har ögonkontakt, och du nickar eller skakar på huvudet utifrån vad personen säger. Du kan också klappa personen försiktigt på axeln eller ge någon annan slags kroppskontakt om det passar er relation. Du visar att personen har din fulla uppmärksamhet i den här stunden.

All er kontakt behöver och bör inte bara handla om personens problem. Du kan också bidra genom att vara en representant för att livet pågår och att det kan gå upp och ner. Livet innehåller många saker samtidigt – vissa svåra, andra roliga och massor mittemellan.

Så kan du ge stöd

Ge emotionellt stöd

- Lyssna (utan att komma med goda råd)
- Håll sällskap
- Följ med på saker (till exempel följ med till vårdcentralen)
- Ät tillsammans (många nedprioriterar mat när de mår dåligt)
- Håll kontakten (din vän kanske inte orkar själv just nu, och ett litet meddelande kan spela stor roll)

Ge instrumentellt stöd

- Laga mat åt din vän
- Hjälp till att fylla i formulär
- Om din vän ber om det, ge goda råd (om du har några för din väns situation)
- Om din vän ber om det, hjälp till med problemlösning eller att lista för- och nackdelar inför ett beslut (men det är din vän som behöver fatta själva beslutet)

Ge distraktion

- Föreslå aktiviteter som att spela spel eller titta på film
- Bjud in till aktiviteter utanför hemmet (fika, bio, träning, middag, promenad eller andra aktiviteter som helst inte innehåller alkohol)
- Ta upp andra samtalsämnen som ni brukar tycka om att prata med varandra om (vid rätt tillfälle)

Om personens besvär fortsätter och påverkar livet väldigt mycket kan det behövas annat stöd än ditt. Du ska inte ta rollen av behandlare eller vara den som löser alla problem. Du ska vara personens vän – som lyssnar, stöttar, hjälper med småsaker och hittar på roliga saker tillsammans. Om det blir mer än så kan du behöva hitta ett sätt att påminna din vän om din roll. Försök då stötta din vän att söka mer hjälp någon annanstans. Kom ihåg att även du kanske behöver söka stöd och hjälp. Det kan vara tungt att ha en vän som mår dåligt, och det är lätt att själv börja må dåligt i det. Glöm inte bort dig själv!