

Om du är orolig



Vi lever i en tid med hot som kan skapa oro och osäkerhet. Några råd om hur du kan hantera din oro.



Prata med anhöriga, vänner, grannar eller en förening om din oro. Då kanske du känner dig mindre ensam.



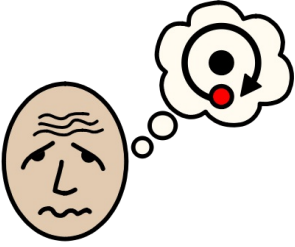
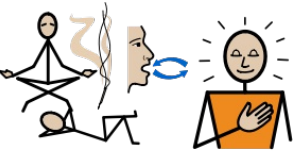
Engagera dig, exempelvis genom att hjälpa andra. Det kan ge en känsla av mening.

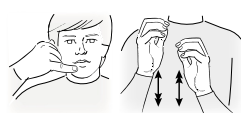


Ta hand om din hälsa. Bra mat, sömn och träning minskar stress och gör att du mår bättre.



Begränsa negativa nyheter. Ha en nivå som är lagom för dig. Gör saker som får dig att må bra.

	      Kontakta vården om du mår mycket dåligt.
	    Var inte ensam och grubbla.
	                    Umgås med någon som du känner dig trygg med, även om du inte vill prata om det du känner och tänker.
	           Enkla avslappnings- och andningsövningar kan hjälpa dig att känna ett lugn.



Viktiga telefonnummer och webbsidor

112



När



något



allvarligt



har



hänt

och



räddningstjänst



behövs



direkt.



114 14



Telefonnummer till polisen om det inte är bråttom.



Sjukvård



rådgivning.



1177



Frågor om



sjukdomar

och mående.



msb.se / mcf.se



Webbsida

-



Mer



råd



till privat

personer.



krisinformation.se



Webbsida

-



Information



från



Sveriges



myndigheter



om



kriser



eller

om det



blivit



akut



kris.