## **Psykisk hälsa är mer än att inte ha en psykisk sjukdom**

WHO:s definition av psykisk hälsa (se faktaruta nedan) är välciterad. Den lyfter att psykisk hälsa inte är detsamma som frånvaron av psykisk sjukdom, och inbegriper både enskilda personers upplevelser och relationen mellan individerna och det sociala sammanhang som de lever i. Definitionen lyfter betydelsen av att kunna leva ett gott liv för välbefinnandet. Vad som skapar välbefinnande kan skilja sig mellan olika individer.

## **WHO:s definition av psykisk hälsa**

WHO definierar psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i. Psykisk hälsa är alltså inte detsamma som frånvaron av psykisk sjukdom.

[Mental health (who.int)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)

Psykisk ohälsa är något de flesta kommer i kontakt med genom livet, antingen att man själv upplever någon form av psykisk ohälsa eller genom att någon närstående gör det. Det är ett väldigt brett spann med många olika typer av symtom och diagnoser som ingår och som påverkar vardagen på väldigt olika sätt. Får man rätt behandling behöver en diagnos inte påverka vardagen i större utsträckning, medan vissa psykiska besvär kan påverka vardagen väldigt mycket även om det är relativt kortvarigt.

Psykisk ohälsa kan handla om allt från tillfälliga besvär av oro, nedstämdhet eller sömnbesvär till svårare psykiska sjukdomar som ångest eller depression. Det som kännetecknar psykisk ohälsa är att den påverkar välbefinnandet och hur man fungerar i vardagen.

## **Psykisk ohälsa är en riskfaktor för suicid**

När det gäller suicid finns det en tydlig koppling till psykisk ohälsa. En person med någon form av psykisk ohälsa har större sannolikhet att också ha ett antal viktiga riskfaktorer som har koppling till suicid och psykiatriska faktorer. Även allvarlig depression, ångesttillstånd eller skadligt bruk av alkohol och andra droger ökar risken för suicidalitet. Suicidhandlingar uppstår i sin tur ofta i en kris där ångest, psykisk smärta och känslor av att vara hjälplös och hopplös ökar suicidrisken. Ett fullbordat suicid kan ses som den yttersta konsekvensen av ett stort lidande.

Mer information kan man läsa här: https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/

**HJÄLP & STÖD**

**Det finns mängder av olika organisationer som arbetar med hjälp och stöd. Ibland kan det ta tid innan någon svarar, men kom ihåg att det finns stöd att få och de vill hjälpa till. Du är aldrig ensam.**

AKUTNUMMER – 112

Ring 112 om du behöver akut vård eller hjälp.

Vårdguiden – 1177

Sjukvårdsrådgivning samt uppgifter om närmsta psykiatriska akutmottagning.

På telefonnummer 1177 får du ett snabbt svar om vart du ska vända dig inom vården.

Via den här länken kan du läsa mer om hur du söker vård: [www.1177.se/sökvård](http://www.1177.se/s%C3%B6kv%C3%A5rd)

Mind – självmordslinjen

Alla dagar, dygnet runt. Telefon: 90101

Mind – föräldratelefonen

Telefon: 020-85 20 00
Vardagar kl 10-15, torsdagar kl 19-21

Mind – äldretelefonen

Telefon: 020-22 22 33

Vardagar kl 08-19
Helger kl 10-16

BRIS – vuxnas telefon om barn

Telefon: 077-150 50 50

Vardagar kl 09-12

BRIS – barnens telefon

Telefon: 116 111

Alla dagar kl 09-12 & 14-21

STÖDLINJEN

Första hjälpen vid spelproblem.

Telefon: 020-81 91 00

Alla dagar kl 09-17 (måndag & torsdag kvällsöppet till 21)

JOURHAVANDE MEDMÄNNISKA

Telefon: 08 – 702 16 80

Alla dagar 21-06

SPES

SPES telefonjour finns för dig som är närstående till någon som tagit sitt liv.

Telefon: 020 – 18 18 00

Alla dagar kl 19-22