# ABC

## för god psykisk hälsa

Region Östergötland

https://api.screen9.com/preview/uPnVDOLrk47H8xz-YK2sgXXdbr7f1_0ipAIrgQzHg7C4hZsr1K_QZdAJit23Rv3g

# Tre spår

I Östergötland har arbetet med *ABC för god psykisk hälsa* tre spår:

**1) SPRIDA ABC-BUDSKAP**

**…**om hur man kan främja sin egen och andras psykiska hälsa.

**2) SKAPA ABC-SAMVERKAN**

…för att stärka invånares förutsättningar att delta i meningsfulla aktiviteter och sociala sammanhang.

**3) ERBJUDA ABC-SAMTAL**

…till personer som vill ha hjälp att öka graden av ABC i sina liv.

→ Är ni intresserade av att bli en ABC-partner? Mejla abc@regionostergotland.se

Region Östergötland

# Frågor ABC kan besvara

Vad kan jag göra
för att må bra?

Hur kan jag stötta
andra
att må bra?

Region Östergötland

# Gör något AKTIVT

Var **fysiskt, socialt, mentalt** och **andligt** aktiv!

*Gå en promenad, dansa, stanna för en pratstund, sjung i kör, läs en bok, lös ett korsord, träna yoga, meditera eller delta i gudstjänst.*

Region Östergötland

# Aktivitet

- **kan bidra till högre välbefinnande** och psykisk hälsa
- **kan lindra psykiska besvär** som oro och nedstämdhet
- **kan skydda mot ensamhet**

Region Östergötland

# Gör något TILLSAMMANS

*Gå med i en bokcirkel, börja en kurs, delta i aktiviteter i lokalsamhället eller umgås med vänner där du bor, gå med i en förening eller en gemenskap på nätet.*

Region Östergötland

# Gemenskap

- **är avgörande för vårt psykiska välbefinnande** och minskar risken för fysisk sjukdom
- **kan ge praktiskt och emotionellt stöd**
- **skapar social sammanhållning** och ökar tilliten till andra

Region Östergötland

# Gör något MENINGSFULLT

*Gå en kurs, lär dig något nytt, ta dig an en utmaning, hjälp en granne, arbeta frivilligt.*

Region Östergötland

# Meningsfullhet

- **Att klara utmaningar och mål** stärker självkänslan
- **Frivilligarbete och att hjälpa andra** bidrar till samhället och ökar känslan av mening med livet
- **Volontärarbete och kulturella aktiviteter** har visat sig kunna motverka ensamhet

Region Östergötland

Region Östergötland

# ABC på 1177 för invånare

Innehållet gäller Östergötland

## ABC för god psykisk hälsa

Det är lika viktigt att ta hand om din psykiska hälsa, som det är att ta hand om din hälsa i övrigt. Det finns konkreta saker du kan göra för att må bra psykiskt. Att vara aktiv, uppleva social gemenskap och ha syften och mål i livet kan påverka ditt psykiska mående positivt.

GÖR NÅGOT AKTIVT - GÖR NÅGOT TILLSAMMANS - GÖR NÅGOT MENINGSFULLT

Visa innehåll som:

### Stärk din psykiska hälsa med ABC

Psykiskt välbefinnande ökar din förmåga att klara av olika saker som händer dig i livet eftersom...

### Testa dig själv

Blir du nyfiken på din egen aktivitetsnivå? Vad som känns lagom varierar mellan olika...

### Verktyg för att komma igång

Längtar du efter mer gemenskap eller en mer meningsfull vardag? Övningarna nedan kan hjälpa d...

### Aktiviteter nära dig

Skulle du vilja veta mer om vad som händer i ditt närområde? Här kan du få lite hjälp på trave...

1177

Besök ABC på webbsidan 1177.se/abc

Region Östergötland

# Stöd om du mår dåligt

Ibland kan det kännas svårt att ta sig vidare på egen hand. Då kan du behöva prata med någon för att fundera över nästa steg. På 1177.se finns bland annat sidan **Råd och stöd på mejl, chatt och telefon** där du kan hitta information och kontaktuppgifter till aktörer som kan erbjuda tillfälligt stöd.

Många saker påverkar hur vi mår, men det finns saker du kan göra för att må bättre igen om du mår dåligt. På 1177 kan du även läsa mer och få guidning kring om och när du bör söka vård på sidan **Att må dåligt**.

**Du kan också alltid ringa 1177 eller höra av dig till din vårdcentral för att få en bedömning av ditt mående och få stöd kring hur du kan ta dig vidare.**

# ABC för god psykisk hälsa

**Gör något aktivt**

**Gör något tillsammans**

**Gör något meningsfullt**

Du kan stärka din egen och andras psykiska hälsa. Tillsammans mår vi bättre! ♥

Region Östergötland

# Kontakt

Har du några frågor om eller synpunkter på arbetet med *ABC för god psykisk hälsa*?
Vi som arbetar som processledare för arbetet på Region Östergötland vill gärna ta del av dina tankar! Hör gärna av dig till någon av adresserna nedan eller be din cirkelledare om aktuellt telefonnummer om du föredrar att ringa.

Mejladress:
abc@regionostergotland.se

Postadress:
Region Östergötland
Hälso- och sjukvårdsstrategiska enheten
ABC för god psykisk hälsa
Sankt Larsgatan 49B
581 91 Linköping

Region Östergötland