

Ont på insidan...

Grey of the day.



PSYKISK OHÄLSA

- Fysisk - psykisk.
- Sammanfattande begrepp.
- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>
- Mindre allvarligare.
- Mer allvarligare.



Vad är det?

- Symptom.
- Exempel. - skada sig själv, beroende, depression, psykos, självmordstankar, ångest, ätstörningar.
- Om man får det?
- BRIS ring 116 111, [bris.se](https://www.bris.se)
- Personal på skolan, mamma och pappa, släktingar.
- 112.
- 1177.



Förekomst av psykisk ohälsa.

- Varför får man det?
- 10 % av barn och ungdomar. Dvs 1 på 10.
- Förhindra.



Vuxna på skolan
finns där för er!

