LANT-LYFTET

HUR MÅR DU?

Vet du att psykisk ohälsa generellt är högre inom de gröna näringarna än i andra yrkesgrupper? Psykisk ohälsa kan handla om allt från tillfälliga perioder av stress, oro, sömnsvårigheter eller nedstämdhet, till svårare psykiska besvär som depression, ångest eller utmattning. De flesta kan antingen själva drabbas av psykisk ohälsa under livet eller ha någon närstående som gör det.



VARNINGSTECKEN

När man själv eller någon i ens närhet mår dåligt kan det visa sig på många sätt. Det varierar från person till person och beroende på vilken situation man befinner sig i. Detta är vanliga exempel på tecken att vara uppmärksam på:

- **Fysiskt:** Sömnproblem, muskelspänningar, huvudvärk, ont i magen, trötthet eller hjärtklappning.
- **Kognitivt:** Negativa tankar om sig själv och framtiden, svårt att fatta beslut, lösa problem och koncentrera sig. Orostankar eller ältande som är svårt att "stänga av".
- **Känslomässigt:** Att känna skam, skuld, ledsenhet, oro, avsaknad av motivation eller glädje. Man kan också lätt känna sig överväldigad eller bli lätt irriterad.
- **Beteendemässigt:** Minskad aktivitet och ork, att börja ta onödiga risker, att skjuta upp uppgifter, isolera sig socialt från vänner, kollegor och familj eller förändrade rutiner kring sömn, kost och rörelse.

Om du har allvarliga tankar om att skada dig själv sök hjälp snarast, 112, psykiatrisk akut eller någon närstående som kan hjälpa vidare.

Ta del av våra filmer på temat "Psykisk hälsa" på YouTube.

Medfinansieras av Europeiska unionen

VAD KAN DU GÖRA?

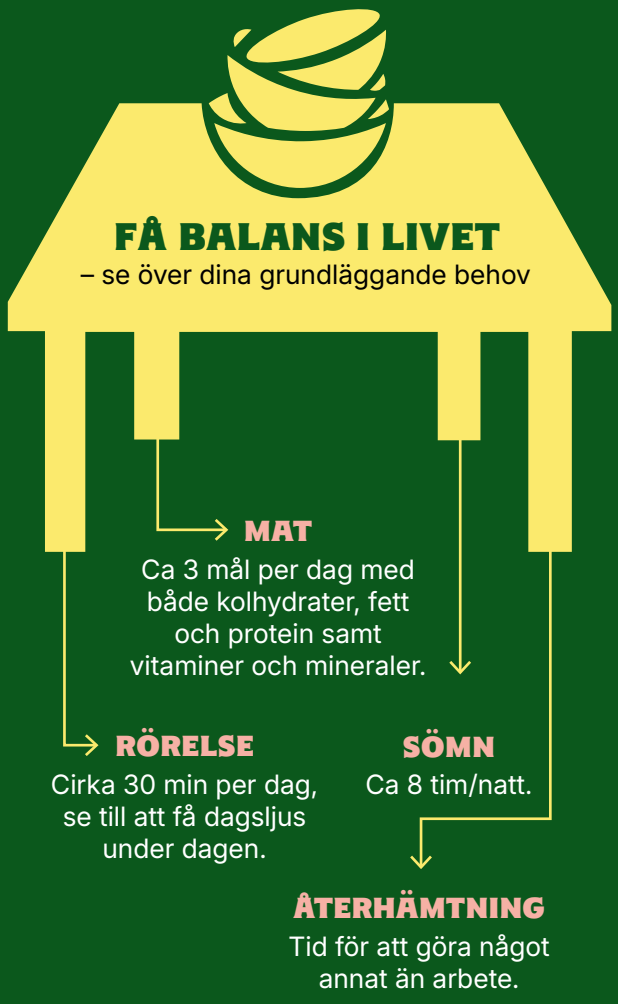
OM DU SJÄLV MÅR DÅLIGT

- **Stanna upp och reflektera.**
- **Prata med någon.**
- **Prioritera återhämtning.**
- **Se över dina vardagsrutiner.**
- **Sök professionell hjälp.**

OM NÅGON ANNAN MÅR DÅLIGT

- **Våga ta kontakt.**
- **Lyssna gärna mer än du pratar.**
- **Visa att du finns där.**

Kom ihåg att du inte är ansvarig för att lösa personens problem eller behöver ha alla svar. Det räcker att bry sig och våga fråga och uppmuntra personen att söka professionell hjälp vid behov.



Om du har allvarliga tankar om att skada dig själv sök hjälp snarast, 112, psykiatrisk akut eller någon närstående som kan hjälpa vidare.

Om mitt stöd inte är tillräckligt – Vad kan jag göra?

- 112 – akuta situationer
- 1177 - rådgivning, hjälp till självhjälp på www.1177.se
- Vårdcentral
- Uppdragpsykiskhalsa.se/stodlistan/
- Företagshälsovård
- Försäkringsbolag
- Privata aktörer
- Bondekompis (LRF) - information på Lrf.se, se under respektive region

Ta del av våra filmer på temat ”Psykisk hälsa” på YouTube.

Medfinansieras av Europeiska unionen