

# **Första kontakten psykisk ohälsa barn och unga**

## **Mottagningen psykisk ohälsa barn och unga**

För dig under 18 år som känner dig nedstämd, stressad, orolig eller mår dåligt på ett sätt som påverkar ditt liv och hälsa.

Vi erbjuder stöd, utbildning och behandling för dig och dina föräldrar.



Region Örebro län

## **Första kontakten psykisk ohälsa barn och unga**

När du behöver vård och stöd är det alltid till **Första kontakten** som du först ska vända dig. Du som ungdom eller vårdnadshavare kan kontakta oss om du har frågor och funderingar om ditt mående och din psykiska hälsa. Kontakta oss om du känner oro, ångest, nedstämdhet eller mår dåligt på annat sätt. Vi finns här för dig.

Om du berättar för oss om hur du mår kan vi hjälpa dig hitta rätt väg för att börja må bättre. När du ringer till oss får du välja en tid som du vill att vi ska ringa upp dig på - ett samtal kan ta mellan 20-60 minuter. Du får också fylla i frågor om ditt mående. Första kontakten hjälper dig vidare så att du kan få det stöd som du behöver.

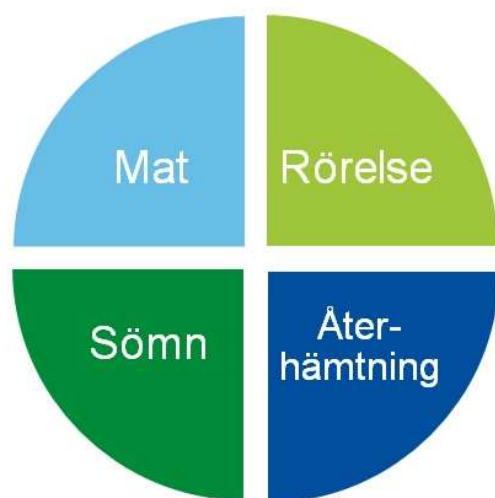
## **Mottagningen psykisk ohälsa barn och unga (MPO)**

Till vår mottagning kan du komma efter en första bedömning hos Första kontakten. MPO är en mottagning på primärvårdsnivå, alltså som en vårdcentral för unga från 0 till och med 17 år med lindrig eller måttlig psykisk ohälsa. Det kan exempelvis handla om att du känner dig nedstämd, har ångest, svårt att hantera dina känslor, varit med om något jobbigt, svårt att sova mm.

Vid mottagningen erbjuds kortare insatser där du får lära dig mer om de svårigheter som du har och vad du kan göra för att hantera dem. Behandlingen kan ske i grupp eller individuellt - på plats eller digitalt. Dina föräldrar och närstående kan också få stöd i hur de kan hjälpa dig. Våra mottagningar ligger i Örebro, Lindesberg, Hallsberg och Karlskoga.

## Vad kan du göra för att må bättre?

Alla mår dåligt och känner sig oroliga och ledsna under vissa perioder. Ibland kan det vara någon särskild händelse eller situation som gör att du mår dåligt, andra gånger vet man inte varför man mår som man gör. Oftast brukar måendet förbättras efter ett tag. Många gånger finns det mycket du kan göra själv för att må bättre. Den här ”tallriksmodellen” visar på delar att tänka på för att ta hand om dig själv:



- Försök att gå och lägga dig och gå upp ungefär samma tid varje dag.
- Var utomhus i dagsljus under dagen.
- Fysisk aktivitet har positiv effekt för både ditt fysiska och psykiska mående. Försök röra på dig lite varje dag.
- Även om man inte känner sig hungrig är det viktigt att försöka äta regelbundet under dagen. Försök äta i alla fall lite.
- Gör saker som du brukar må bra av och tycka är roligt, även om det inte känns så roligt just nu.
- Ta stöd av familj och vänner.
- Sänk kraven under en period.

Råden tar kanske inte bort ditt dåliga mående, men det kan hjälpa dig att ta ett steg på vägen och göra vardagen mer hanterbar. Mår du fortsatt dåligt under en längre tid är du välkommen att höra av dig.

## Länkar där du kan läsa mer om att må dåligt och hur du kan hantera det

- [umo.se](http://umo.se)  
På ungdomsmottagningens hemsida finns bra information och tips för att må bättre.
- [snorkel.se](http://snorkel.se)  
Snorkel är en hemsida för barn och unga med psykisk ohälsa där man samlar information och råd kring hur man kan hantera när man mår dåligt.
- [1177.se](http://1177.se)  
På 1177.se kan du söka och hitta mycket bra information och stöd kring din hälsa.

**Välkommen att kontakta oss om du behöver stöd och hjälp med ditt mående!**

### **Kontaktuppgifter**

#### **Första kontakten:**

(ring hit om du inte har någon pågående kontakt)

019-602 58 00

**Mottagningen psykisk ohälsa barn och unga:**

019-602 05 81