

# ÖNSKAR DU hjälp?

## HIT KAN DU VÄNDA DIG!

- **SOS ALARM – 112**  
Vid fara för livet, ring 112.
- **1177**  
Du kan dygnet runt ringa till 1177 för sjukvårdsrådgivning.
- **PSYKIATRISK AKUTMOTTAGNING**  
Vid akuta problem så vänder du dig till psykiatrisk akutmottagning.
- **ELEVHÄLSAN**  
Som skolelev ska du ha tillgång till elevhälsan på just din skola. Det betyder att du har tillgång till psykolog, kurator samt personal med specialpedagogisk kompetens medan du för de medicinska insatserna har tillgång till skolläkare och skolsköterska.
- **UMO – Ungdomsmottagningen**  
På UMO kan du hitta svar på frågor om sex, hälsa och relationer. Du kan också besöka din lokala ungdomsmottagning eller kontakt UMO för att få svar på dina frågor.  
[www.umo.se](http://www.umo.se)
- **BRIS – Barnens Rätt I Samhället**  
Du kan ringa och prata med eller chatta med en kurator hos BRIS. Du kan välja att vara anonym.  
[www.bris.se](http://www.bris.se), tel. 116 111
- **VÅRDCENTRALEN**  
Till vårdcentralen kan du vända dig om du känt dig nedstämd eller att du mår så dåligt att du jar svårt att klara av vardagen. Via vårdcentralen kan du få stöd eller behandling, t.ex. genom rådgivning, samtalsstöd, psykologisk behandling eller läkemedel. Via [www.1177.se](http://www.1177.se) kan du se vilken som är din vårdcentral.
- **PSYKIATRISK MOTTAGNING**  
Hit kan du vända dig om du har depression, ångest, personlighetssyndrom eller neuropsykiatriskt tillstånd. Ofta kan du behöva få en remiss från din vårdcentral eller läkare innan du kommer hit. Du kan söka efter mottagning på [www.1177.se](http://www.1177.se).