



## Fakta, självhjälp, råd och kontakt

Alla mår dåligt ibland. Att må dåligt kan kännas på olika sätt och bero på många olika saker. På Bup Skåne online hittar du fakta, självhjälp och tips på vad du kan göra för att ta hand om dig själv och din psykiska hälsa.

Det finns också information och råd till dig som är närstående eller annan viktig vuxen om hur du kan stötta barn och unga.



Du hittar också chattar och kontaktvägar om du vill ställa frågor, få råd eller behöver mer hjälp.



**Bup Skåne online**  
**skane.se/bup**