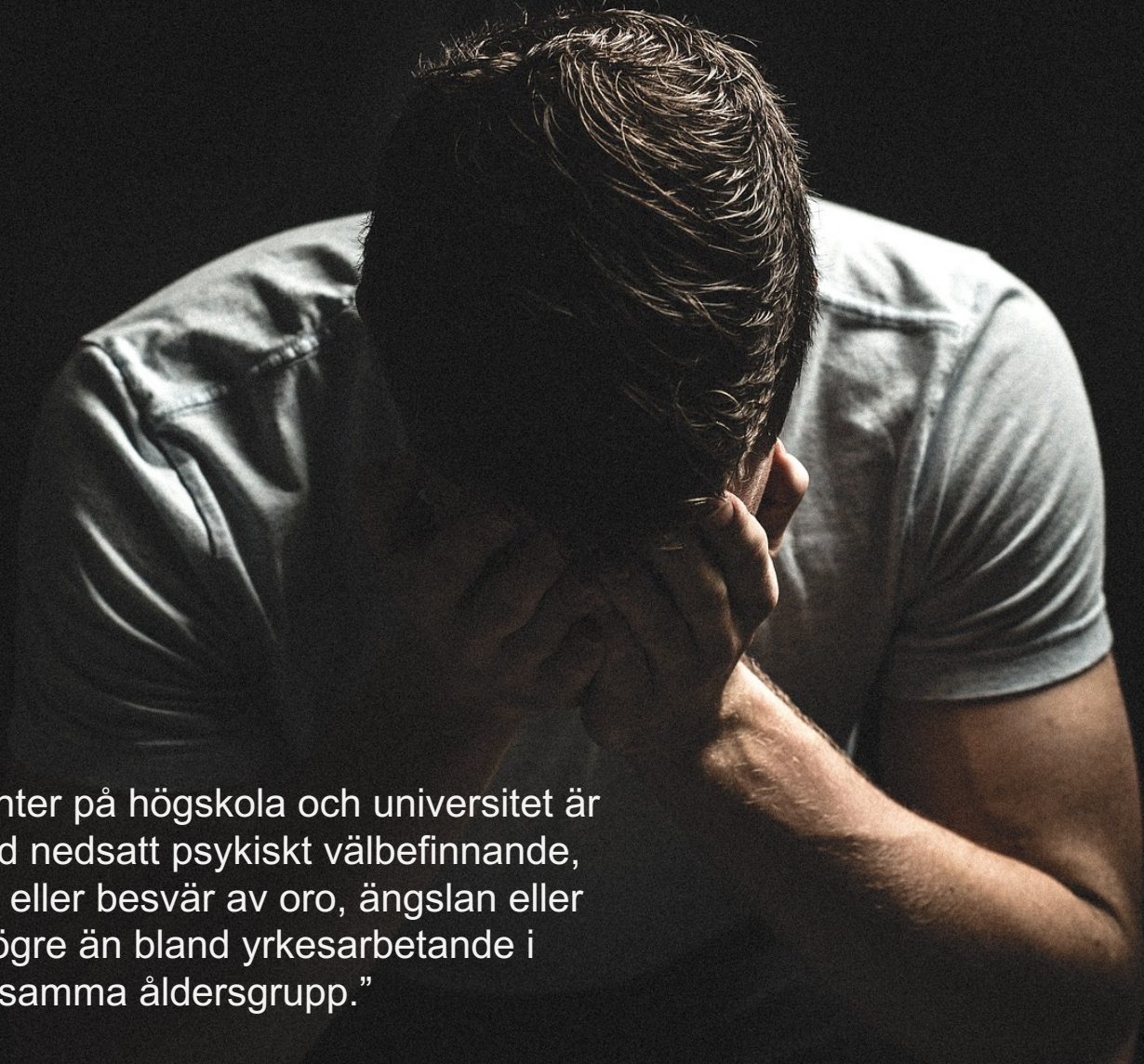


”Studenter har klart sämre psykisk hälsa jämfört med övriga grupper i samhället”

”En hög andel studenter upplever stress, har symtom på utmattning, ångest och depression och känner oro för att inte klara av sina studier.”

”Bland studenter på högskola och universitet är andelen med nedsatt psykiskt välbefinnande, suicidtankar eller besvär av oro, ångslan eller ångest högre än bland yrkesarbetande i samma åldersgrupp.”





Elin Svensson
Social samordnare, AF Bostäder





Sök hjälp om du eller en vän mår dåligt

Psykisk ohälsa är vanligt. Det kan vara ärftligt men också bero på saker som stress, ekonomiska bekymmer och sorg. Du kan må dåligt på många olika sätt. Några exempel är:

- Nedstämdhet
- Oro
- Ensamhet
- Sömnsvårigheter
- Ätstörningar
- Ångest
- Depression
- Psykos och vanföreställningar
- Självmordstankar
- Riskbruk, beroende eller skadligt bruk av alkohol, narkotika eller hasardspel

Om du själv eller någon i din närhet upplever ovanstående – vänta inte. Be om hjälp så snart du kan. Här hittar du bra kontaktvägar:

afbstader.se/hjalp





Tecken på psykisk ohälsa





Tack!

elin.svensson@afbostader.se



afbostader.se/hjalp