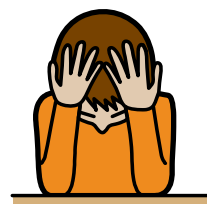


orolig ledsen



	prata med någon, tex en vän, kontaktperson eller släkting
	rör på dig
	var ute i dagsljus varje dag
	gör saker som du i vanliga fall tycker om att göra.
	schema över rutiner, som att äta, röra på sig och sova
	behöver du mer hjälp så be att få en tid på din vårdcentral

orolig ledsen

