



Är du nedstämd?

OM ARBETSTERAPI OCH DEPRESSION OCH ÄNGEST

Depression och ångest

Har du svårt att klara av din vardag – allt från att gå upp på morgonen till att klä dig, laga mat och komma i väg hemifrån? Då borde du träffa en arbetsterapeut.

Arbetsterapeuten

- utreder dina vanor och rutiner.
- hjälper dig att utveckla nya sätt för att bättre hantera vardagen.
- ger förslag på hur du får balans mellan dina aktiviteter.
- hjälper dig att hitta sätt för hur du kan hantera situationer som skapar ångest.
- hjälper dig att skaffa, och behålla, en hälsosam livsstil.
- stödjer dig i arbetsträning och ger förslag på anpassning av din arbetsplats.

Du behöver ingen remiss för att träffa en arbetsterapeut. Kontakta din vård- eller hälsocentral eller din kommun. Du kan också vända dig till 1177 Vårdguiden för mer information genom att ringa 1177 eller besöka www.1177.se.