

DET FINNS INGET VACCIN MOT ENSAMHET.



Så här års är det många som känner sig ensamma. Och i år kanske lite extra mycket. Julen står för dörren och coronapandemin drar fram genom landet med en skrämmande kraft. Som ett resultat av detta lever många i ofrivillig social isolering. Vi vet att årets jul inte kommer att bli som vanligt. Här kommer några råd på vägen:

- ♥ Att göra något för våra medmänniskor hjälper andra men får också oss själva att må bättre. Vilka personer kan du höra av dig till? Le mot dem du möter idag eller lägg en lapp i grannens brevlåda med en fin hälsning.
- ♥ De digitala plattformarna kommer att vara lösningen i jul - det är bättre än att inte ses alls.
- ♥ Att agera och våga fråga hur någon mår är två viktiga saker när någon i din närhet mår dåligt. Att visa att du finns där kan göra all skillnad i världen.
- ♥ Om du mår dåligt finns det hjälp att få och du ska inte dra dig för att ta kontakt. Men det finns också sådant du kan göra för dig själv för att må så bra som möjligt när det känns extra tungt. Ett tips inför julhelgerna är att göra en dagsplanering. Exempelvis kan du i förväg boka en videofika med någon eller redan nu planera in måltiderna dag för dag.
- ♥ Om situationen är akut - ring 112.

Du är viktig!

Runt jul och nyår begås många självmord i Sverige. Ring någon som inte har någon att ringa. Att bara visa att du finns där kan göra all skillnad i världen. På [Suicidezero.se/jul](https://suicidezero.se/jul) får du mer tips och råd inför de kommande helgerna.