



## Hit kan du vända dig om du är orolig

**Coronaviruset och nyhetsrapporteringen om sjuka och döda påverkar oss på många sätt. Det är helt naturligt att känna oro och rädsla. Då kan det vara bra att prata med någon utomstående**

Hit kan du vända dig för att få goda råd och stöd:

[Röda Korset](#)

Telefon: 0771-900 800

[Jourhavande medmänniska](#)

Telefon: 08-702 16 80

[Svenska kyrkan - Ydre pastorat](#)

Telefon: 0381-66 15 30 (pastorsexpedition)

Ydre pastorat erbjuder stöd till dig som vill ha någon att prata med om dina tankar, oro i det rådande läget med Coronasmittan. Diakonipersonal och präst finns till för samtal.

[Bris](#)

Telefon: 116 111

[Mind – äldrelinjen](#)

Telefon: 020-22 22 33

[Stödlista: Psykisk hälsa](#)

Information, råd och tips kring psykisk hälsa