

När ska jag söka mer/annan vård?

Du har rekommenderats egenvård med oxytocinaktiviteter, som oftast hjälper vid lättare symtom av ångest och nedstämdhet. Om du känner att du inte mår bättre efter cirka 3 veckor eller vid uppföljningen med din vårdgivare kan annan behandling behövas. Känner du att du försämras, får mer ångest eller blir mer nedstämd, kontakta vården för att få mer hjälp. Om du upplever att du mår så dåligt att du inte vill finnas, får tankar på att skada dig själv eller känner att du behöver medicinering för att stå ut med dina symtom, kontakta vården omedelbart. Ring då 1177 eller det nummer som din vårdgivare och du kommer överens om.

Nummer till vården vid försämring: _____

Datum för uppföljning med din vårdgivare: _____
