



Folkhälsomyndigheten

# Alla har en psykisk hälsa

## Ta hand om din

[dinpsykiskahalsa.se](https://dinpsykiskahalsa.se)



På [dinpsykiskahalsa.se](https://dinpsykiskahalsa.se) lär du dig mer om vad som påverkar hur du mår,  
vad du kan göra för att må bättre och hur du kan stötta andra.