

# Ett urval stödfunktioner för dig som studentlivsaktiv

**Studentprästerna:** erbjuder samtalsstöd oavsett trosinriktning, om både stort och smått. Du når dem via telefon 046 71 87 35 eller [studentprasterna.lund@svenskakyrkan.se](mailto:studentprasterna.lund@svenskakyrkan.se)

**Studenthälsan:** Du kan vända dig till Studenthälsan om du känner dig stressad, nedstämd eller har sömnsvårigheter. Det kan också handla om dina alkohol- eller spelvanor, att du har ångest eller något annat som rör ditt psykiska mående kopplat till din studiesituation. Telefon: 046-222 43 77

**UMO:** för dig upp till 23 år. Jobbar med bl.a. frågor om sex och relationer samt ångesthantering och samtalsstöd. Bokning via telefon: 077-025 25 00 men det finns också en onlinemottagning.

**Psykoterapimottagningen på LU:** blivande psykologer vid LU erbjuder psykoterapi till rabatterat pris som en del av psykologutbildningen. Boka tid via [psykoterapimottagningen@psy.lu.se](mailto:psykoterapimottagningen@psy.lu.se) eller telefon 046-222 91 24.

**Vårdcentral:** din vårdcentral kan också erbjuda samtalsstöd, hjälp vid ångest och oro eller depression. Ring din vårdcentral och förklara din situation så guidar de dig vidare. Vet du inte vilken din vårdcentral är? Du kan alltid ringa till någon som är nära dig och lista dig där = då blir det din vårdcentral.

**Unga vuxna Lund:** För dig mellan 16 och 29 år. De finns till för dig som har börjat må dåligt, kanske inte vet varför, men som behöver stöd eller hjälp. Telefon: 046-359 80 93

**Jourhavande medmänniska:** anonyma samtal om stort och smått. Telefontid kvälls- och nattetid på 08 – 702 16 80

**Jourhavande präst:** samtals- och krisstöd. Telefontid kvälls- och nattetid på 046 71 87 35 samt även kvällsöppen chatt.

**Akutmottagning vuxenpsykiatri:** vid akuta psykiatriska besvär. Telefon: 046174100

**Mottagning Maria:** för dig under 25 år som har problem med alkohol och andra droger. Sök på [www.vard.skane.se](http://www.vard.skane.se) eller ring 040337170

**Triangeln beroendemottagning:** specialiserade på behov av kortare stödinsatser för alkoholproblem och för dig som inte tidigare sökt specialistvård. Sök på [www.vard.skane.se](http://www.vard.skane.se) eller ring 040331586

**Ta hand om dig <3**

