

## Psykisk ohälsa

### Ordlista

**ohälsa, -n** sairaus

**kämpa med, kämpar, kämpade, kämpat** kamppailla jonkun kanssa

**mental hälsa** mielenterveys

**på sistone** viime aikoina

**känna sig, känner, kände, känt** tuntea itsensä

**nedstämd, nedstämt, nedstämda** alakuloinen

**hitta, hittar, hittade, hittat** löytää

**ett liv, -et, -, -en** elämä

**tuff, -t, -a** rankka

**ibland** joskus

**berätta, berättar, berättade, berättat** kertoa

**en känsla, -n, känslor, -na** tunne

**ensam, -t, -ma** yksinäinen

**isolerad, isolerat, isolerade** eristäytynyt

**umgås, umgås, umgicks, umgåtts** seurustella

**en vän, -nen, -ner, -na** ystävä

**stanna, stannar, stannade, stannat** pysyä

**låta, låter, lät, låtit** kuulostaa

**jobbig, -t, -a** rankka

**påverka, påverkar, påverkade, påverkat** vaikuttaa

**mående, -t** vointi

**belasta, belastar, belastade, belastat** kuormittaa

**dela, delar, delade, delat** jakaa

**kartlägga, kartlägger, kartlade, kartlagt** kartoittaa

**behöva, behöver, behövde, behövt** tarvita

**en stödåtgärd, -en, -er, -erna** tukitoimenpide

**jag vet inte riktigt** en oikein tiedä

**ingen fara** ei hätää

**en bedömning, -en, -ar, -arna** arvio

**erbjuda, erbjuder, erbjöd, erbjudit** tarjota

**nog** kyllä

**var rädd för, är, var, varit** pelätä

**helt** täysin

**göra skillnad** olla merkitystä

**försöka, försöker, försökte, försökt** yrittää

**en lösning, -en, -ar, -arna** ratkaisu

**ett stöd, -et, -, -en** tuki

**hända, händer, hände, hänt** tapahtua