



## Rávvagat buori psyhkalaš dearvvasvuhtii

1. Ále guotte lossa jurdagiid okto.
2. Dáhto áiggil veahki, ii leat heahpat dárbbasit veahki.
3. Vurke buriid vásáhusaid, daid lea buorre muittašit go lea lossat.
4. Ráhkkan lossa áigodagaide, hála dan birra ovdal go šaddá menddo váttisin.
5. Jurddaš buot maid nagodat doaimmahit, itge buot maid it gártta bargat.
6. Leage aktiivvalaš, jeavddalaš lášmmohallan lea buorre du psyhkalaš dearvvasvuhtii.
7. Geahččal juohke beaivve dahkat juoidá mii lea somá, jogo iežat dahje earáid várás.

[verdensdagen.no](http://verdensdagen.no)



VERDENSDAGEN  
FOR PSYKISK HELSE