

## Om Verdensdagen for psykisk helse



«Alle har en psykisk helse». Verdensdagen for psykisk helse markeres over hele verden den 10. oktober. Dagen skal bidra til å skape åpenhet gjennom økt kunnskap om psykisk helse.

## Her kan du få hjelp



**Hjelpetelefonen:**  
116 123

**For akutte henvendelser:**  
113

## «Bare du»

... er Helsedirektoratets kampanje for å endre helsevaner og livsstil. Psykisk helse er ett av åtte fokusområder. Disse fem rådene er en del av kampanjen.

Kilde: Helsedirektoratet

Følg oss og få mer info på:



@Verdensdagen



@Verdensdagen



Verdensdagen for psykisk helse



Verdensdagen.no

## Fem råd for bedre psykisk helse



VERDENS DAGEN  
FOR PSYKISK HELSE



1

## Knytte sosiale bånd



- Hør om noen vil være med og gå en tur.
- Inviter noen på søndagsmiddag.
- Ring istedenfor å sende tekstmelding.

2

## Være aktiv



- Lag noen faste avtaler med deg selv og/eller andre.
- Vær aktiv på vei til jobb. Sykle eller gå om du kan, velg kollektivtransport framfor bil når det er mulig.

3

## Være oppmerksom



- Ta en ny vei til jobben.
- Hvordan kjennes været mot ansiktet i dag?
- Hva smaker egentlig dagens første kaffe?

4

## Fortsette å lære



- Ta opp igjen noe du tidligere i livet har hatt lyst til å lære.
- Lær deg sudoku (om du ikke kan det allerede).
- Finn ut hvordan du holder sykkelen ved like.

5

## Gi til andre



- Smil til en du ikke kjenner.
- Hjelp noen med noe praktisk.
- Gjør noen en tjeneste uten at de har bedt om det.