

Om Verdsdagen for psykisk helse



«Alle har ein psykisk helse». Verdsdagen for psykisk helse blir markert over heile verda den 10. oktober. Dagen ska bidra til å skape openheit gjennom meir 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 eitt av åtte fokusområder. Desse fem rådene er ein del av kampanjen.

Kilde: Helsedirektoratet

Følg oss og få mer info på:



@Verdensdagen



@Verdensdagen



Verdensdagen for psykisk helse



Verdensdagen.no

Fem råd for betre psykisk helse



1

Knyte sosiale band



- Hør om nokon vil være med og gå ein tur.
- Inviter nokon på søndagsmiddag.
- Ring i staden for å sende ein tekstmelding.

2

Være aktiv



- Lag nokre faste avtaler med deg sjøl og/eller andre.
- Vær aktiv på veg til jobb. Sykle eller gå om du kan, vel kollektivtransport framfor bil når det er mogeleg.

3

Være oppmerksam



- Ta ein ny veg til jobben.
- Korleis kjennast veret mot andletet i dag?
- Kva smakar eigenleg dagens første kaffe?

4

Fortsetje å lære



- Ta opp igjen noke du tidlegare i livet har hatt lyst til å lære.
- Lær deg sudoku (om du ikkje kan det alt).
- Finn ut korleis du haldar sykkelen ved like.

5

Gje til andre



- Smil til ein du ikkje kjenner.
- Hjelp nokon med noko praktisk.
- Gjer nokon ein teneste uten at dei har bedt om det.