



1 Knytt sosiale bånd

- Ta middagen ute sammen
- Del et enkelt hverdagsøyeblikk
- Ring i stedet for å sende melding – gjerne med video
- Bli med på quiz om et tema du er interessert i



2 Vær aktiv

- Lag faste avtaler – det øker sannsynligheten for at du følger opp
- Få en god start på dagen med å gå eller sykle
- Det er mye aktivitet i lek og spill, gjør mer av det som gjør deg glad



3 Vær oppmerksom

- Prøv en ny reisevei til jobb og følg med på det du ser
- Hvordan kjennes været mot ansiktet i dag?
- Hva smaker egentlig dagens første kaffe?



4 Fortsett å lære

- Ta opp igjen en hobby du la bort for lenge siden
- Å jobbe med hendene er sunt for hjernen og reduserer stress
- Lær deg et nytt instrument, eller hverdagsgloser på et helt nytt språk



5 Gi til andre

- Smil til en du ikke kjenner
- Gjør noen en tjeneste uten at de har bedt om det
- Meld deg som frivillig for en sak du er engasjert i

Her kan du få hjelp døgnet rundt

Mental Helses hjelpetelefon:
116 123

SOS-telefon:
22 40 00 40

For akutt hjelp:
113



Følg oss og få mer info på:



verdensdagen.no



verdensdagen
for psykisk helse



@verdensdagen



@verdensdagen

Fem råd for bedre psykisk helse



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE



Her kan du få hjelp døgnet rundt

Mental Helses hjelpetelefon:
116 123

SOS-telefon:
22 40 00 40

For akutt hjelp:
113



Følg oss og få meir info på:



verdensdagen.no



verdensdagen
for psykisk helse



@verdensdagen



@verdensdagen

Fem råd for betre psykisk helse



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

1

Knyt sosiale band

- Ta middagen ute i lag
- Del små augeblink i kvardagen
- Ring i staden for å sende tekstmelding – og helst med video!
- Bli med på ein kviss om eit tema du likar

2

Ver aktiv

- Lag faste avtalar – det aukar sjansen for at du fylgjer opp
- Få ein god start på dagen med å gå eller sykle
- Det er mykje aktivitet i leik og spel, gjer meir av det som gjer deg glad

3

Ver oppmerksam

- Prøv ein ny reiseveg til jobb og følg med på det du ser
- Korleis kjennest veret mot andletet i dag?
- Kva smakar det egentleg av dagens fyrste kaffi?

4

Fortset å lære

- Ta opp att ein hobby du hadde gløymd
- Å jobbe med hendene er sunt for hjernen og reduserer stress
- Lær deg å spele eit nytt instrument, eller kvardags-gloser på eit heilt nytt språk

5

Gje til andre

- Smil til ein du ikkje kjenner
- Gjer nokon ein teneste utan at dei har bede om det
- Meld deg som frivillig for ei sak du er engasjert i