

# Psykevett- reglene



VERDENSDAGEN  
FOR PSYKISK HELSE

1

Bær ikke på tunge tanker alene.

2

Søk hjelp i tide, det er ingen skam å be om hjelp.

3

Spar på fine opplevelser, de er gode å ha med seg i ryggsekken.

4

Vær rustet mot tunge perioder, snakk om det før det blir for vanskelig.

5

Tenk på det du får til i stedet for det du ikke får gjort.

6

Vær aktiv, regelmessig fysisk aktivitet er bra for din psykiske helse.

7

Forsøk å gjør noe hyggelig hver dag, enten for deg selv eller for andre.



# Psykevett- reglane



VERDENSDAGEN  
FOR PSYKISK HELSE

1

Ber ikkje på tunge tankar åleine.

2

Søk hjelp i tide, det er inga skam å be om hjelp.

3

Spar på fine opplevingar; dei er gode å ha med seg i ryggsekken.

4

Ver rusta mot tunge periodar – snakk om det før det vert for vanskeleg.

5

Tenk på det du får til, i staden for det du ikkje får gjort.

6

Ver aktiv; regelmessig fysisk aktivitet er bra for di psykiske helse.

7

Prøv å gjere noko hyggeleg kvar dag, anten for deg sjølv eller for andre.

