



Psykevettreglene

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.

verdensdagen.no



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE