



Psykevettreglane

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.

verdensdagen.no



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE