



Wskazówki dotyczące ce dobrego zdrowia psychicznego

1. Podziel się swoimi problemami, zanim staną się zbyt przytłaczające.
2. Poszukaj pomocy zawczasu, nie wstydź się prosić o pomoc.
3. Pozytywne doświadczenia pozwolą przetrwać trudne czasy.
4. Skoncentruj się na tym co możesz zrobić, a nie na tym czego nie jesteś w stanie wykonać.
5. Bądź aktywny fizycznie! Systematyczne ćwiczenia wzmacniają odporność psychiczną.
6. Zrób coś dobrego dla siebie lub innych, wtedy każdy dzień będzie satysfakcjonujący.

verdensdagen.no



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE