



Những qui tắc cần biết về tâm thần

1. Đừng mang những ý nghĩ nặng nề trong đầu.
2. Tìm sự giúp đỡ đúng lúc, không có gì phải xấu hổ khi nhờ đến giúp đỡ.
3. Lưu giữ những trải nghiệm tốt, đẹp, như hành trang mang theo trong cuộc đời.
4. Chuẩn bị cho những giai đoạn khó khăn, hãy nói ra trước khi sự việc trở nên quá khó khăn.
5. Hãy nghĩ đến những điều bạn đạt được, thay vì những điều bạn không đạt được.
6. Hãy tích cực, vận động thân thể thường xuyên sẽ tốt cho sức khỏe tâm thần của bạn.
7. Mỗi ngày hãy thử làm điều gì vui vẻ, cho chính bạn hay cho người khác.

verdensdagen.no



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE