

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.



Følg oss på

 Facebook.com/verdensdagen

 verdensdagen

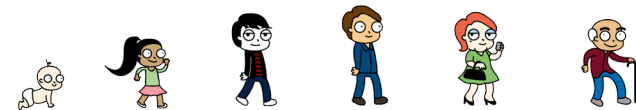
 verdensdagen

For mer informasjon se verdensdagen.no

Illustrasjoner: Heidi Suul

Psykevettreglene

7 gode råd for god psykisk helse gjennom livet



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.



Verdensdagen for psykisk helse

- Internasjonal markering på den 10. oktober
- Norges største opplysningskampanje for psykisk helse
- Øke kunnskap og skape åpenhet om psykisk helse
- Alle har en psykisk helse