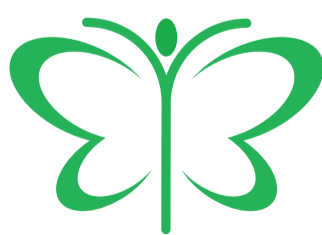
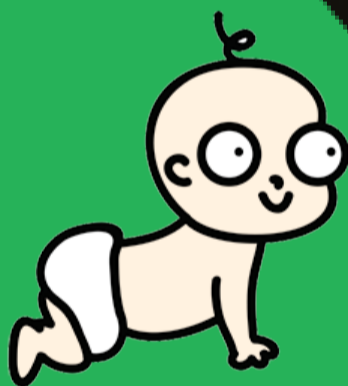
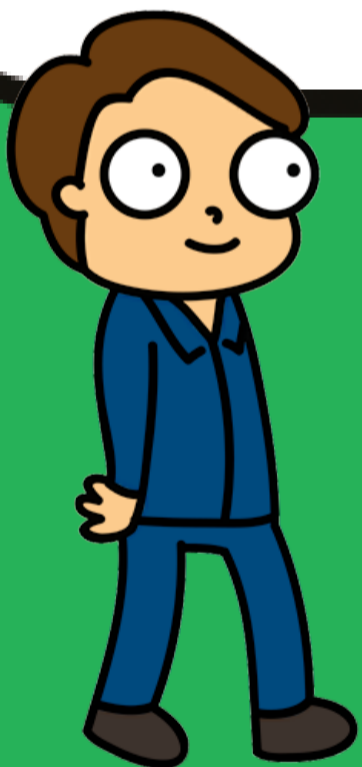


# Psykevettreglane

1. Ber ikkje på tunge tankar åleine.
2. Søk hjelp i tide, det er ingen skam å be om hjelp.
3. Spar på fine opplevningar, dei er gode å ha med seg i «ryggsekken».
4. Vær 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. Vær aktiv, regelmessig fysisk aktivitet er bra for di psykiske helse.
7. Forsøk å gjere noko hyggelig kvar dag, anten for deg sjølv eller for andre.

[verdensdagen.no](http://verdensdagen.no)



VERDSDAGEN  
FOR PSYKISK HELSE