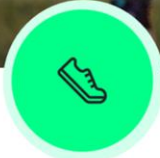


ABC FOR GOD PSYKISK HELSE

Med tre enkle grep kan du styrke din egen og andres psykiske helse



Gjør noe aktivt

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg mer glad - oftere. Du kan være aktiv på mange måter - både fysisk, sosialt og mentalt. Du kan trene, eller finne ro og nærvær. Å være i aktivitet styrker din psykiske helse!



Gjør noe sammen

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, gir dette en følelse av å høre til og ha verdi. Å være en del av fellesskapet gir deg støtte i hverdagen, og styrker din psykiske helse!



Gjør noe meningsfylt

Hold deg aktiv med noe som oppleves meningsfylt for deg. Det kan være å lære seg noe nytt, jobbe mot et mål, gjøre noe for andre eller å bidra til en god sak. Å gjøre noe meningsfylt styrker din psykiske helse!

Når vi gjør noe fint for andre, gjør vi også noe fint for oss selv

Konferanse-bingo

Slå av en prat med noen du ikke kjenner så godt fra før	I løpet av dagen: Spør noen om hva som er deres beste egenskap	Si <i>Hei</i> (med et smil) til noen du møter igjennom dagen
Snakk sammen i pausen: <i>Hvor og når gjorde du sist noe for andre</i>	Gi en positiv tilbakemelding til en av foredragsholderne eller en annen deltaker	Tilby hjelp til noen i løpet av dagen
Tenk over hvordan du kan invitere flere inn i vennegjengen eller fritidsaktiviteten din	Send en hyggelig melding, til en venn eller et familiemedlem	Takk noen