

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!

Hentet kaffe/te/vann til en kollega	Tilbudt meg å hjelpe en kollega	Spurt en kollega hvordan hen har det
Sagt hei med et smil til alle kolleger jeg har møtt	Sagt noe positivt om jobben en kollega har gjort	Sendt en melding/mail til en kollega som ikke er her i dag
Gjort noe for å gjøre en kollega glad	Sørget for at alle ble invitert til felles lunsj/pause	Tenkt på hva jeg kan gjøre i morgen for å glede en kollega