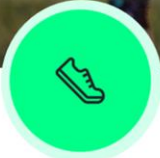


ABC FOR GOD PSYKISK HELSE

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!

Spise lunsj med en kollega utenfor kontoret	Bruk ABC-kortene hjemme	Gå til jobb	Lær noe nytt om en venn eller familiemed-
Smil eller hilse på noen du ikke kjenner	Stille opp som frivillig på en aktivitet eller arrangement	Lær noe nytt om en kollega	Ta med kollega på kafe
Fortell en vits	Severe kaffe til en kollega	Bruk ABC-kortene på jobb	Gå på tur sammen med venner
Ta en kort tur med en kollega i lunsjpausen	Gjør noe bra for deg selv	Lage noe «godt» dele den med kollegaer	Gi en kollega et kompliment