

ABC for mental sundhed

Mental sundhed handler om at have det godt og fungere godt. Det vil sige, at du for det meste er glad og tilfreds, at du har det godt med andre, at du kan tackle problemer og udfordringer, og at du bidrager positivt til fællesskabet.

Vi kan alle gøre noget for vores egen og andres mentale sundhed, og det er så let som ABC.

"At være mentalt sund er ligeså vigtigt som at være fysisk sund"

A

Gør noget aktivt

Du kan gå en tur med en ven, læse en ny bog, danse, lave mad eller tage kontakt til en person, du ikke har set længe.

B

Gør noget sammen

Besøg venner og familie, meld dig ind i en klub eller forening. At være en del af en gruppe hjælper med at få venner. Og det føles godt!

C

Gør noget meningsfuldt

Giv dig selv en udfordring, lær noget nyt, engager dig i et godt formål fx som frivillig. Det øger dit selvværd, og du får det bedre.



Styrk din mentale sundhed

Når du er aktiv, er sammen med dine venner og familie og engagerer dig, så gør du samtidig noget godt for din mentale sundhed. Det hjælper også mod stress.

Husk at gøre alt med måde!

Det er vigtigt også at have tid til ro, afslapning og søvn.

Få flere idéer til hvordan du kan leve et aktivt og mentalt sundt liv på ABCmentalsundhed.dk

Find ud af, hvordan du kan gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt.

Under **A** kan du få idéer til at gøre noget aktivt.

Under **B** du få idéer til at gøre noget sammen med andre.

Under **C** du få idéer til at gøre noget meningsfuldt.

