



## Styrk din mentale sundhed

Mental sundhed handler om at have det godt og at fungere godt. Det vil sige, at du for det meste er glad og tilfreds med dit liv, at du har det godt med andre, kan håndtere dagligdagens udfordringer, og at du bidrager positivt til fællesskabet. Vi kan alle gøre noget for at forbedre vores egen og andres mentale sundhed.

**Gør noget aktivt. Gør noget sammen. Gør noget meningsfuldt.**

**A**

Gå en tur, læs en bog, løs en krydsogtværs, dans eller lav mad. Det er godt for din mentale sundhed at være aktiv på så mange måder som muligt – fysisk, socialt, mentalt eller spirituelt. Det hjælper dig med at håndtere stress samt at få og styrke venskaber, og det skaber glæde.

**B**

Gør noget sammen med andre. Meld dig ind i en bogklub, en idrætsforening eller tag et madlavningskursus. Engager dig i lokale organisationer og deltag i aktiviteter i dit lokalområde. Det er vigtigt for din mentale sundhed at være en del af et fællesskab.

**C**

Giv dig selv en udfordring, lær noget nyt eller engager dig i et godt formål fx som frivillig. Det øger dit selvværd og kan være med til at give mening i livet.

Det er lige så vigtigt at være mentalt sund som at være fysisk sund. At være aktiv, have følelsen af at høre til og at have et formål med livet hjælper alt sammen til at være glad og mentalt sund.

**Få flere idéer til, hvordan du kan leve et aktivt og mentalt sundt liv på [ABCmentalsundhed.dk](http://ABCmentalsundhed.dk)**

Hvis du oplever psykiske problemer, føler dig selvmordstruet eller er bekymret for en du kender, så kan du kontakte en af organisationerne nedenfor:

Psykiastrifonden: 39 25 25 25 eller besøg deres hjemmeside: [www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)  
Livslinjen: 70 201 201 eller besøg deres hjemmeside: [www.livslinjen.dk](http://www.livslinjen.dk)