

ABC för god psykisk hälsa

Gör något **AKTIVT**



Lös ett korsord, gå på ett träningspass eller vistas i naturen

Gör något **TILLSAMMANS**



Stanna för en pratstund, gå en kurs eller träffa vänner och familj

Gör något **MENINGSFULLT**



Lär dig något nytt, hjälp en granne eller volontärarbete



Testa dig själv och ta reda på vad du kan göra för att må bra!

1177.se/ABC