

# 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 volontärarbeta



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

Gå in på webbplatsen [1177.se/ABC](https://1177.se/ABC)