

KUNNSKAP

FOR EN TRYGGERE HVERDAG

LIVSKVALITET OG PSYKISK HELSE

Livskvalitet og trivsel styrker motstandskraften vår og kan være en buffer i møte med skader og belastninger. Det vi bruker tid og oppmerksomhet på har mye å si for hvordan vi har det. Hverdagsglede er fem grep for en bedre hverdag og er den psykiske helsas «fem om dagen»:

1. **Vær oppmerksom** - det handler om å være til stede, være oppmerksom på seg selv og det rundt deg.
2. **Vær aktiv** - jo mer aktiv du er, jo større er helsegevinsten.
3. **Fortsett å lære** – prøve noe nytt, nye erfaringer gir mestring og nye muligheter.
4. **Knytt bånd** – det å være sosial og ha noen rundt seg er viktig for alle.
5. **Gi** – vi har det bedre om vi gir bort noe, et smil, en oppmuntring eller kanskje en tjeneste, og det er gratis.

Det er forsket mye på hva som styrker vår psykiske helse. «Fem om dagen» bygger på internasjonal forskning. Det handler om små steg som kan føre til store endringer.



**Skadeforebyggende forum,
en uavhengig organisasjon som arbeider
for å forebygge skader og ulykker**



ØVING GJØR MESTER

Dette kan du trene på:

1. Vær til stede i øyeblikket – legg merke til hva du tenker og føler, hva du hører, hva du ser og hvor tankene løper.
2. Vær nysgjerrig - legg merke til noe spesielt, interessant, vakkert eller uvanlig, hver dag.
3. Finn en fysisk aktivitet som du har glede av, og som passer din form, utholdenhet og bevegelighet.
4. Ta en omvei til butikken, så får du mer tur og nye opplevelser.
5. Prøv en ny oppskrift.
6. Ta opp en hobby eller interesse – kanskje kan du melde deg på et kurs?
7. Ta opp kontakten med tidligere bekjente.
8. Hold kontakt med familie, venner og kollegaer.
9. Gi av din tid – et smil og en kort samtale gir glede til både deg og den du møter.
10. Glem ikke å gi noe til deg selv!

Lykke til og heia deg!

Informasjonen er utviklet av Rådet for psykisk helse, les her:
www.psykiskhelse.no/hverdagsglede