

Fem tips för att må bättre

Psykisk hälsa är när du mår bra inuti, i dina tankar och känslor. När du känner att du oftast trivs med livet. En god psykisk hälsa gör att du kan ta dig igenom upp- och nedgångar och komma igen på ett bra sätt även om det är kämpigt ibland.

De flesta vet att det är bra för kroppen att äta frukt och grönsaker. Men alla vet inte att det också finns knep för att må bra psykiskt?! Här är fem tips för att må bättre!

PS. Forskning visar att de verkligen fungerar.

1. Rör på dig! Du behöver pauser under dagen för att inte sitta stilla för länge. Du behöver röra dig en timme varje dag och mer intensivt tre gånger i veckan.
2. Sov! En vanlig dag är som ett tufft träningspass för din hjärna. Om du sover gott och har skärmfri tid får hjärnan den vila och återhämtning den behöver.
3. Träffa en kompis! Forskning visar att du själv mår bättre om du hjälper någon annan att må bra. Ta hand om dina vänner!
4. Följ ditt hjärta! Ibland bryr vi oss för mycket om vad vi tror att andra tänker och tycker om oss. Ditt liv ska kännas rätt för dig. Gör saker som gör just dig glad. Jämför dig inte för mycket med andra.
5. Var snäll mot dig själv! Det är inte alltid en känsla stämmer med hur det faktiskt är. Tro inte på allt du tänker och prova att strunta i negativa tankar om dig själv.

Obs! Om du inte känner dig trygg hemma eller i skolan räcker inte de här tipsen. Då behöver du berätta för en vuxen som du känner förtroende för så att du kan få hjälp.