

# Gode råd om mental sundhed



## Prøv at få sovet og hold en normal døgnrytme

Jo mindre søvn du får, jo mere tilbøjelig er du til at bekymre dig og være ængstelig.



## Spis sundt og varieret

Så får du bedre energi og overskud til hverdagens udfordringer.



## Hold dig fysisk aktiv

Fysisk aktivitet kan være mange ting fx havearbejde eller gymnastik på stuegulvet. Prioriter at komme ud og røre dig og få frisk luft dagligt, dagslys løfter humøret.



## Hold dig mentalt aktiv

Hold din hjerne i gang ved at lave forskellige slags aktiviteter. Læs, spil et spil, skriv dagbog, hør musik eller lav noget kreativt.



## Skab struktur i hverdagen

Lav en plan eller et skema over aktiviteter for dagen eller ugen og indfør rutiner. Hvis du arbejder hjemme, så forsøg at arbejde i samme tidsrum som du normalt gør.



## Husk på, at du gør en forskel

Hold fast i, at du bidrager aktivt til at passe på udsatte borgere og sørger for at Danmark hurtigere kan få epidemien på retur, ved at holde afstand og blive hjemme. Vær opmærksom på, hvor du kan støtte og hjælpe andre i din hverdag.



## Hold kontakt med omverden – gør noget sammen på afstand

Ring til familie og venner, tal sammen over video og brug sociale medier.



## Accepter at krisen kan være en belastning for dine nære relationer

Den uvante situation kan lægge pres på forholdet til dem, du nu er ekstra meget sammen med. Bær over med dig selv og andre, hvis I nogle gange taber tålmodigheden.



## Slap af og tag en pause fra bekymringerne indimellem

Begræns det tidsrum du ser eller læser nyheder i. Udvælg få pålidelige kilder til at få nyheder fra.



## Bebrejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet med COVID-19

Husk at sygdom skyldes virus, ikke personer. Coronavirus er meget smitsomt.



## Pas på dig selv

Prøv at undgå dårlige vaner som uregelmæssig søvn, for meget alkohol eller rygning. Prioriter at gøre gode ting for dig selv. Når du passer på dig selv, kan du bedre passe på andre.