

АВС для доброго психічного здоров'я – разом будуємо гармонійне повсякденне життя

Трьома простими кроками ти можеш зміцнити своє – і психічне здоров'я інших. Кампанія **АВС для доброго психічного здоров'я** дає тобі конкретні можливості для щоденного життя.

Мета кампанії АВС – підвищити обізнаність населення про психічне здоров'я. Через прості дії – як індивідуально, так і разом з іншими – ми можемо покращити психічне благополуччя незалежно від віку, діяльності чи життєвої ситуації.

Що означає АВС

- **Роби щось активне** – будь фізично, розумово або соціально активним.
- **Роби щось разом** – створюй спільноту, відчуття приналежності та підтримки.
- **Роби щось змістовне** – займайся тим, що приносить відчуття цінності та задоволення.

Чому це загальнонаціональна ініціатива

Модель базується на дослідженнях університету Curtin в Австралії і вже використовується в багатьох країнах. У Норвегії кампанію піднято до національного рівня у 2025 році, і матеріали доступні для регіонів, муніципалітетів, шкіл, волонтерських організацій та бізнесу.

Що робить муніципалітет

Муніципалітет **Frøya** прагне впроваджувати принципи АВС у повсякденне життя – через волонтерські організації, місцеві громади, школи, а також служби охорони здоров'я та соціальної підтримки.

Якщо ти хочеш дізнатися більше або потребуєш інструменти, щоб застосовувати АВС у своїй роботі, навчанні чи житті, – зв'яжись із нами або відвідай сайт кампанії:

abcforgodpsyiskhelse.no

Доступно кількома мовами

Щоб повідомлення досягло всіх мешканців, незалежно від мови, матеріали кампанії доступні також іншими мовами. Ми заохочуємо всіх користуватися ними та ділитися – разом будуємо спільноту, що об'єднує різні мови та культури.

Долучайся до нас

Нам потрібен кожен! Просте привітання, спільна активність із друзями або ідея, яку хочеш реалізувати, – мають більше значення, ніж ти думаєш. Разом ми можемо створити добре психічне здоров'я у нашій громаді.



АКТИВНО



РАЗОМ



З ВАЖЛИВОЮ МЕТОЮ

АВС ДЛЯ ХОРОШОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

ТРИ ПРОСТІ ПОРАДИ ДЛЯ МІЦНІШОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

