

ABC dla dobrego zdrowia psychicznego – razem budujemy dobrą codzienną równowagę psychiczną

Trzema prostymi krokami możesz wzmocnić swoje – i innych – zdrowie psychiczne. Kampania **ABC dla dobrego zdrowia psychicznego** daje Ci konkretne możliwości w codziennym życiu.

Celem kampanii ABC jest zwiększenie świadomości zdrowotnej w społeczeństwie. Poprzez proste działania – indywidualnie i wspólnie z innymi – możemy przyczynić się do lepszego zdrowia psychicznego niezależnie od wieku, rodzaju aktywności czy sytuacji życiowej.

Co oznacza ABC

- **Rób coś aktywnego** – bądź aktywny fizycznie, umysłowo lub towarzysko.
- **Rób coś razem** – buduj wspólnotę, poczucie przynależności i wsparcia.
- **Rób coś, co ma sens** – angażuj się w działania, które dają poczucie wartości i satysfakcji.

Dlaczego jest to inicjatywa ogólnokrajowa

Model opiera się na badaniach przeprowadzonych na Curtin University w Australii i jest obecnie stosowany w wielu krajach. W Norwegii kampania została podniesiona do rangi inicjatywy ogólnokrajowej w 2025 roku, a materiały są dostępne dla województw, gmin, szkół, organizacji wolontariackich i przedsiębiorstw.

Co robi gmina

Gmina **Frøya** chce ułatwić wprowadzanie zasad ABC w codziennym życiu – poprzez organizacje wolontariackie, lokalne społeczności, szkoły oraz usługi opiekuńcze i zdrowotne. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej – lub potrzebujesz narzędzi, by korzystać z ABC w pracy, szkole lub miejscu zamieszkania – skontaktuj się z nami lub odwiedź stronę kampanii:

abcforgodpsyiskhelse.no

Dostępne w wielu językach

Aby zapewnić, że przekaz dotrze do wszystkich mieszkańców, niezależnie od języka, materiały kampanii są dostępne również w innych językach. Zachęcamy wszystkich do korzystania z nich i dzielenia się nimi – budujemy wspólnotę ponad językami i kulturami.

Dołącz do nas

Potrzebujemy Ciebie! Proste przywitanie, wspólna aktywność z przyjaciółmi lub pomysł, który chcesz wypróbować – znaczą więcej, niż myślisz. Razem możemy tworzyć dobre zdrowie psychiczne w naszej gminie.



AKTYWNIE



WSPÓLNIE



Z SENSEM

TRZY PROSTE WSKAZÓWKI W CELU WZMOCNIENIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

ABC DOBREGO ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Więcej informacji znajdziesz na stronie
helsenorge.no/abc-for-god-psykisk-helse

