

# Forebyg mistrivsel

Corona-situationen påvirker vores trivsel og mentale sundhed.  
I Psykiatrifondens Mentale Motionscenter kan man styrke sin psykiske sundhed.



Hold fast i  
sunde rutiner



Gå ud i naturen og  
brug dine sanser



Vær god mod dig  
selv og andre



Ring til en ven og fortæl  
hvordan du har det



Find ferie billederne frem  
og kig dem igennem



Spørg om den hjælp  
du har brug for