



Norsk Psykosynteseforening

Verdensdagen for psykisk helse er en nasjonal befolkningskampanje om psykisk folkehelse der målet er å øke åpenhet, kunnskap og forståelse om temaet, og mobilisere til tiltak og engasjement som reduserer avstanden mellom oss.

Kampanjen varer fra uke 39 – 42 og verdensdagen markeres 10.oktober

NPF støtter **Verdensdagen 2022** som har temaet:

«Vi trenger hverandre; løft blikket!»

Ensomhet og utenforskap er sentrale utfordringer for den psykiske folkehelsen. Mange oppgir at de har få personer å regne med ved store personlige problemer.

Tiltak som kan styrke opplevelsen av sosial støtte kan redusere hyppigheten av både psykiske og fysiske plager.

Verdensdagen oppfordrer derfor til tiltak som kan skape gode og meningsfulle møter mellom forskjellige mennesker, på tvers av generasjoner, kulturer, personligheter, meninger og erfaringer, og som er med på å utvide vår forståelse for hverandre og derigjennom bidra til å motvirke stigma, utenforskap og ensomhet.

Det er mange gode grunner til å markere Verdensdagen der **du** er.



Vær med å bidra til at det blir lettere å dele tanker med andre og gi og motta støtte

Bidra til å minske stigma og skam rundt psykiske utfordringer

Vær med å skape et mer inkluderende miljø der du ferdes

Vær en god samtalepartner

Vi trenger hverandre på veien videre.

Les mer på www.verdensdagen.no