

Gode tips dersom du er trist



Det er helt vanlig å være trist innimellom. Tristhet er en følelse som kan være til hjelp for å bli oppmerksom på noe som er vanskelig for deg.

Snakk med noen. Det kan være godt å snakke med en venn eller voksne du stoler på når du føler deg trist. Det hjelper å dele de triste tankene.

Beveg deg. Å bevege seg, gå en tur, eller dra på trening kan gjøre at du føler deg bedre.

Gjør noe hyggelig. Det å få en klem eller gjøre noe hyggelig sammen med noen du er glad i, kan gjøre godt når du er trist. Det er greit å være glad selv om du er trist.

Få nok mat og søvn. Nok søvn, hvile og regelmessige måltider gjør at du blir mer opplagt og at det er lettere å håndtere det som er vanskelig.

Ta vare på gode minner og opplevelser. Det er godt å tenke på gode opplevelser når ting er vanskelig og trist. For eksempel kan det å se på bilder bringe frem gode minner.

Søk hjelp. Dersom du er trist og det ikke går over så må du snakke med foreldre, læreren din eller helsesøster på skolen slik at du kan få hjelp. Ingen trenger å være triste alene.

**K O R S
P Å H A L S E N**

 Røde Kors

Trenger du noen å snakke med?

Hos Kors på halsen får du snakke med en voksen om det du er opptatt av, helt anonymt og gratis.

Chat med oss på korspahalsen.no eller ring 800 333 21