

Copytext för sociala medier – använd gärna något av följande alternativ:

- *För livets alla sätt att må bra.*
- *Vissa behöver mer sömn. Andra mer tid för sig själva eller med människor de tycker om. Vad behöver du?*
- *Det finns inget rätt sätt att må bra. Men det finns sätt som passar just dig.*

eller:

- *Nu tar vi nästa steg för psykisk hälsa!*

Vi är stolta över att vara en del av Region Uppsalas fortsättning av För livets alla – en kampanj som vill stötta unga att hitta sitt sätt att må bra.

Sömn, relationer, rörelse, avkoppling, fokus och hobbies påverkar hur vi mår. Nu uppmuntrar vi unga att reflektera över vad som ger energi och vad som kanske behöver få lite större plats i vardagen.

Tillsammans med Folkhälsomyndigheten och UMO har Region Uppsala tagit fram två quiz där du kan kolla dina egna stats – vad som fungerar bra i din vardag och vad du kan levla upp.

Testa själv:

dinpsykiskahalsa.se/levla

umo.se/mabrahjalpen