



## Enkle Råd

...når livet er vanskelig

### **...når livet er vanskelig**

EnkleRåd.no er et nettsted der vi ønsker å sette fokus på det man selv kan gjøre for å få en bedre helse.

Her finner du korte "oppskrifter" på hva du kan gjøre når du strever med avhengighet eller andre psykiske plager.

*Hvorfor enkleråd?*

Enkleråd handler ikke om at det nødvendigvis finnes enkle løsninger på menneskelige problemer, men at vi ønsker å gjøre informasjonen så enkel, kortfattet og "to-the-point" som mulig.

Noen ganger kan også små - "enkle" handlinger være med på å snu ting til det bedre. Når man først har gjort noe selv for å bedre sin situasjon kan det være med på å starte en kjedereaksjon av positive endringer.

---

**Kilde URL:** <https://enklerad.no/enkle-rad>