

Har du det vanskelig?

Snakk med noen!

1. Snakk med en du stoler på

2. Snakk med fagpersoner

Lærer, helsesykepleier eller fastlege.
Ring Mental Helses hjelpetelefon (116 123) eller Alarmtelefonen for barn og unge (116 111).

3. Ved behov for akutt hjelp ring 113

verdensdagen.no



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

