

Har du det vanskeleg?

Snakk med nokon!

1. Snakk med ein du stolar på

2. Snakk med ein fagperson

Lærer, helsesjokepleier 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



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE