

TRENGER DU NOEN Å SNAKKE MED?

- 1 Snakk med noen du stoler på
- 2 Snakk med fastlegen, eller ring den lokale legevakten på 116 117
- 3 Ved behov for akutt hjelp ring 113

Andre døgnåpne hjelpetelefoner:
Mental Helse hjelpetelefon 116 123
Kirkens SOS 22 40 00 40
Eller chat på [sidetmedord.no](https://www.sidetmedord.no)



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE