

# TRENG DU NOKON Å PRATE MED?

- 1 Prát med nokon du stolar på
- 2 Prát med fastlegen, eller ring den lokale legevakta på 116 117
- 3 Ved behov for akutt hjelp ring 113

Andre hjelpetelefonar som er opne heile døgnet:

Mental Helse hjelpetelefon **116 123**

Kirkens SOS **22 40 00 40**

Eller chat på [sidetmedord.no](https://www.sidetmedord.no)



VERDENSDAGEN  
FOR PSYKISK HELSE