

# Trenger du noen å snakke med?

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). Chat på [sidedmedord.no](https://www.soschat.no) eller [soschat.no](https://www.soschat.no)

3. Ved behov for akutt hjelp – ring 113



[verdensdagen.no](https://www.verdensdagen.no)



VERDENS DAGEN  
FOR PSYKISK HELSE