

TRENGER DU NOEN Å SNAKKE MED?

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

Døgnåpne hjelpetjenester:
Mental Helses hjelpetelefon 116 123
Kirkens SOS 22 40 00 40
Chat på [sidetmedord.no](https://www.sidetmedord.no)
eller [soschat.no](https://www.soschat.no)



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE