

TRENG DU NOKON Å PRATE MED?

- 1 **Prat med nokon du stolar på**
- 2 **Prat med fastlegen, eller ring din lokale legevakt på 116 117**
- 3 **Ved behov for akutt hjelp – ring 113**

Døgnopne hjelpetjenestar:
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