

Trenger du noen å snakke med?

1. **Snakk med en du stoler på**
2. **Snakk med fastlegen din, eller ring din lokale legevakt på 116 117**
3. **For akutt hjelp, ring 113**



Døgnåpne svartjenester

Mental Helse Hjelpetelefonen **116 123**
eller chat på **mentalhelse.no**

Kirkens SOS **22 40 00 40**
eller chat på **soschat.no**

verdensdagen.no/hjelpetjenester

Flere råd og tips:

verdensdagen.no