

Treng du nokon å prate med?

- 1. Snakk med ein du stolar på**
- 2. Snakk med ein fagperson**
Lærar, helsesjukepleiar eller fastlege.
Ring Hjelpetelefonen til Mental Helse (116 123) eller Alarmtelefonen for barn og unge (116 111). Chat på [sidetmedord.no](https://www.sidetmedord.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