

Ungdom og psykisk helse



Livet går opp og ned for oss alle. De fleste opplever å være deppa i en periode. Men føler du at det ikke slipper taket, bør du ta en prat med en du stoler på - foreldre eller lærer kanskje? Lege og helsesøster kan også hjelpe.

Tenåringstiden trenger ikke være deprimerende og mørk. Men om du er så deppa at det er vanskelig å klare hverdagslige ting, og om dette varer mer enn noen uker, kan du gjøre noe med det. Man går jo til legen og får medisin om man har vondt i ørene. Man får også hjelp om man har en forkjølelse i sjelen.

Relevante og seriøse sider i forhold til psykisk helse:

www.ung.no/psykiskhelse/

www.psykisk.no

www.korspahalsen.no

www.sidetmedord.no

www.kirkens-sos.no

www.morild.org

www.psykiskhelse.no

www.klara-klok.no

www.vipweb.no

www.psykiskhelseiskolen.no

www.mentalhelse.no

Trenger du noen å snakke med?

Ring **Røde Kors-telefonen for barn og unge**. Dit kan du ringe alle hverdager mellom klokken 14 og 20. Tel: 80 03 33 21

Hjelpetelefonen for psykisk helse drives av Mental Helse, og kan sikkert gi deg tips om hvordan du går videre. Tel: 810 300 30.