

Behov for rask psykisk helsehjelp

Trenger du eller noen du kjenner hjelp raskt? Er det akutt fare for selvmord? Lokalt og nasjonalt finnes det tilbud til hjelpetrequende.

Viktig! Er det snakk om akutt selvmordsfare? Ring snarest mulig nødnummer 113 eller legevakt 116 117 for rask hjelp.

Du kan ta kontakt med fastlegen din for psykisk helsehjelp ved å henvende deg til legekantoret. Har du fastlege hos kommunelegen i Rødøy, kan du kontakte oss på telefon 75 09 88 50 i telefontiden, eller legevakt på telefon 116 117.

Dersom du ikke har anledning til å kontakte ditt fastlegekontor, kan du hvor som helst i landet kontakte nærmeste kommunale legevakt.

Andre lokale hjelpetilbud:

De lokale tilbudene har telefontid fra 08.00-15.30, dersom ikke annet er avtalt.

Vi gjentar at ved akutt selvmordsfare, ring nødnummer 113 eller legevakt 116 117 for rask hjelp.

Psykisk helsetjeneste:

Voksne: 480 95 611

Barn og ungdom: 905 30 929

Helsestasjon:

Helsesykepleier: 959 65 660

Åpen dør:

Vi oppfordrer barn og ungdom til å benytte seg av tilbudet åpen dør. Oversikt over åpningstider henger på skolene. I tillegg er oversikten lagt ut på Ung Rødøy sin facebookside.

Landsomfattende eksterne hjelpetilbud:

Vedlagt ligger linker til lister over aktuelle hjelpetelefoner, som du kan henvende deg til uavhengig av hvor i landet du befinner deg.

<https://helsenorge.no/psykisk-helse/barn-og-unges-psykiske-helse/her-far-du-hjelp#Hjelpetelefoner-og-chattjenester>

eller

<https://helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helsehjelp-for-voksne>