

PSYKISK HELSE

Psykisk helse handler om hvordan du oppfatter deg selv og andre, hvordan du har det i hverdagen og hvordan du takler utfordringer.

På samme måte som alle har en fysisk helse, har vi også en psykisk helse. Mens den fysiske helsen dreier seg om hvilken tilstand kroppen din er i, handler den psykiske helsen om tankene og følelsene dine, og om hvordan du har det med deg selv, i møte med andre og i hverdagen. Fysisk og psykisk helse er tett forbundet med hverandre, og påvirker hverandre gjensidig.

Psykisk helse blir brukt som et overordnet begrep, og dekker alt fra god psykisk helse og livskvalitet til psykiske plager og lidelser.

Det finnes gode tilbud om hjelp hvis du har psykiske vansker. Ta kontakt med kommunen du bor i, fastlegen din eller annet helsepersonell. Får du hjelp tidlig, er sjansen større for at du blir bedre.

(Tekst hentet fra Helsenorges nettsider)

Helsenorge

Helsenorge: [Psykisk helse - Helsenorge](#)

Helsenorge: [Psykisk helsehjelp for voksne](#)

Helsenorge: [selvhjelpsverktøy ved psykiske plager](#)

Helsenorge: [Trenger du noen å snakke med?](#) en oversikt over hjelpetelefoner, chat og meldingstjenester for deg som trenger noen å snakke med.

Mental helse

Mental helse: <https://mentalhelse.no/>

Mental helse: [Den mentale tannbørsten](#) – en verktøykasse i mental helse

Mental helse: [Hjelpetelefonen](#): 116123- gratis døgnåpen telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med. Du kan være anonym og de har taushetsplikt.

Mental helse: [Arbeidslivstelefonen](#): 22566700 - Har du et spørsmål i forhold til arbeid, eller har du behov for noen å rådføre deg med om en vanskelig situasjon på jobb?

Mental helse: [Foreldresupport](#): 116123 (tast 2) - døgnåpen telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å lufte tankene sine med noen.

Mental helse: [Sidetmedord](#): meldinger, chat, forum og vennetjenester.

Rask Psykisk Helsehjelp:

[Rask psykisk helsehjelp - NAPHA Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid](#) .

RPH er et lavterskeltilbud som tilbyr hjelp for de vanligste psykisk helseutfordringene, som for eksempel lav selvfølelse, slitenhet og nedstemthet, stress og uro, skam og skyldfølelse, isolasjon og tilbaketrekning, tankekjør, søvnvansker eller fysiske plager. RPH-tilbudet skal være lett tilgjengelig og gratis, og er både et lavterskeltilbud og et korttids behandlingstilbud i kommunen. [Kommuner og bydeler med RPH.](#)

Kirkens SOS:

Telefon: 22400040

[Kirkens SOS](#) er landets største døgnåpne krisetjeneste på telefon og internett. Hos oss er det alltid noen som tar imot samtaler, hver eneste dag, døgnet rundt, også i ferier og høytider. På [hjelpetelefonen](#), [melding](#) og [chat](#) kan du snakke om gleder, savn, kjærlighetsorg, ensomhet og utenforskap, om fremtidsplaner, psykisk helse og selvmordstanker - om livet slik det er her og nå. Vi ønsker å fremme livsmot og håp for den som er i følelsesmessig eller eksistensiell krise, og som kjenner at livet utfordrer. Vi tåler å høre, og har tid til å lytte. Du er anonym, og vi har taushetsplikt.

Rådet for Psykisk helse:

[Trenger du hjelp?](#) veiledning til ulike hjelpetilbud.

Landsomfattende [Oversikt over hjelpetelefoner og nettsteder.](#)

[Diagnose, helseplager og forbygging:](#) Hvordan forebygger vi psykiske helseplager? Her kan du lese mer om ulike diagnoser og psykiske helseplager, og få tips om både forebygging og behandling.

Fransiskushjelpen:

[Fransiskushjelpen](#) er en ideell, diakonal stiftelse som yter profesjonsbaserte og frivillighetsbaserte tjenester innenfor **palliasjon** (lindrende behandling), **rusomsorg**, **sorgstøtte**, **besøktjeneste**, **møtested for kreftrammede** og **familiehjelp**.

Pårørendesenteret:

[Pårørendesenteret](#) – ressurscenter for pårørende.

- Pårørendelinjen: 90904848
- Kunnskap, [tips og råd](#), oversikt over [rettigheter](#) og [hjelpetilbud](#).
- [Ta vare på deg selv](#)
- [Ta vare på den syke](#)
- [Ta vare på familien](#)
- [Ta vare på barna](#)
- [Pårørendeprogrammet](#) - [Hvordan møter vi pårørende i sorg?](#)
- [Pårørendepraten](#) - en podcast
- Finn hjelp der du bor - I vår [landsdekkende karttjeneste](#) finner du gode hjelpetiltak lokalt og nasjonalt.

- Oslo: <https://piosenteret.no/> - tilbyr råd og veiledning for deg som er pårørende, enten du er forelder, barn, søsken, kjæreste, ektefelle eller bare en god kollega eller nabo. Rådgiverne er fagpersoner med egen pårørendeerfaring.
 - Hammersborg torg 3, 0179 OSLO

- Telefon: [21 52 53 53](tel:21525353)
- Mail: post@piosenteret.no
- [Pårørendetilbud](#)

LINK OSLO – Senter for selvhjelp og mestring:

[Link Oslo](#) er et nøytralt og byomfattende senter for selvhjelp og mestring til for Oslos innbyggere.

Frisklivssentral:

[Frisklivssentral](#) En helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste for personer med sykdom, eller økt risiko for sykdom, som trenger støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Tilbudet brukes for å begrense utvikling av sykdom og som behandlings- og/eller rehabiliteringsforløp.

[Oversikt over kommuner med frisklivssentra](#)

DIXI Ressurssenter: [DIXI Ressurssenter](#) er et lavterskeltilbud for deg som er utsatt for seksuelle overgrep, eller kjenner noen som er utsatt. Dette gjelder voldtekt, seksuelle overgrep og seksuelle trakasseringer. Vi er her for at utsatte og pårørende skal ha noen å snakke med, på en trygg arena der vi sammen kan skape håp for fremtiden. Tilbudet er gratis, du trenger ikke henvisning, alle som arbeider i DIXI har taushetsplikt og er fagutdannet med bred erfaring i feltet, og noen har også selv opplevd voldtekt. DIXI tilbyr:

- Enesamtaler for utsatte og pårørende
- Samtalegruppe for utsatte og pårørende
- Gratis advokathjelp
- Telefon-, mail- og skypesamtaler
- Hjelp til kontakt med hjelpeapparatet
- Temakvelder, foredrag og informasjon til øvrig hjelpeapparat og andre interesserte!

Telefon: 22 44 40 50

E-post: dixi@dixioslo.no

Nettsider:

[WebPsykologen.no](#) - et internettbasert tidsskrift eller psykologiblogg med fokus på psykologi, psykoterapi, selvutvikling, psykologi i samfunnet og eksistensielle spørsmål drevet av psykologspesialist Sondre Risholm Liverød og psykolog Janne Risholm Liverød.