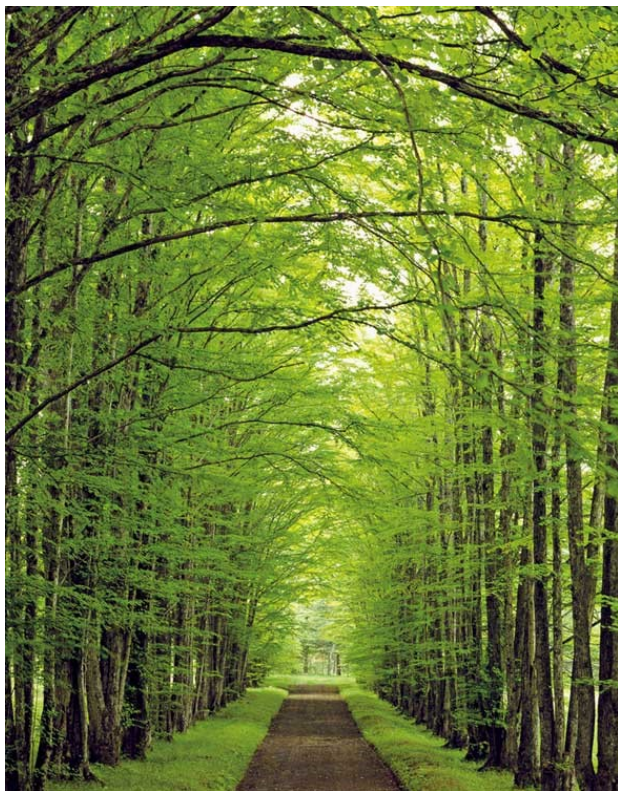


Hvem kan få hjelp

- Alle voksne som bor eller oppholder seg i Haugesund kommune og har utfordringer knyttet til psykisk helse.



Hvordan få hjelp?



Haugesund kommune

52 74 30 00

Telefon direkte

916 57 082

Telefontid 11.30—14.00

Åpningstid: mandag - fredag 08.00 – 15.30
Timeavtaler

Besøksadresse:

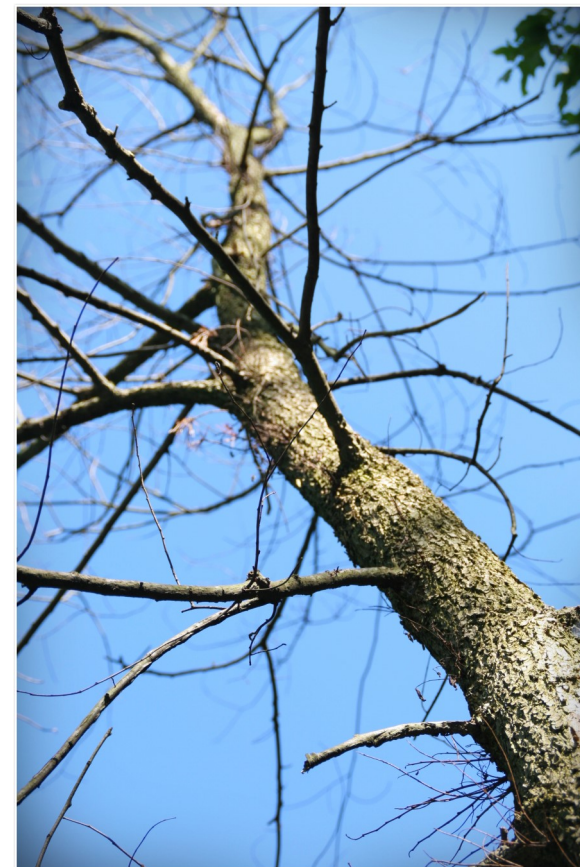
Skåregata 92, Markedet 5. etg.

Postadresse:

Postboks 2160, 5504 Haugesund



**LAVTERSSEL
PSYKISK HELSE**



Hva er Lavterskel psykisk helse?

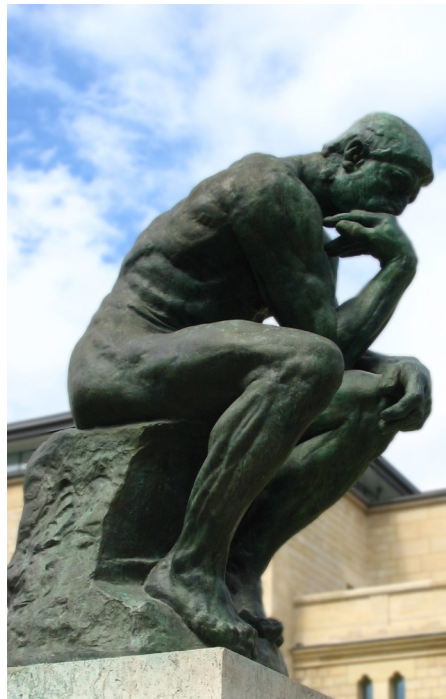
- En del av Haugesund kommunes Virksomhet for psykisk helse og rus
- Et team av spesialsykepleiere og psykologer i kommunehelsetjenesten
- Et hjelpetilbud for voksne med ulike former for psykiske lidelser, psykiske vansker eller livskriser
- Et gratis lavterskeltilbud med fokus på forebygging og rask psykisk helsehjelp



Hva kan Lavterskel psykisk helse tilby?

- Råd og veiledning
- Kartlegging og vurdering
- Terapeutiske samtaler
- Oppfølging og koordinering
- Bistand til å komme i kontakt med andre tjenester
- Assistert selvhjelp
- Introkurs med følgende tema:
 - Negative tanker
 - Bekymringer
 - Søvn
 - Følelser
- Kurs i bekymringsmestring
- Kurs i depresjonsmestring
- Kurs i belastningsmestring
- Kurs i mestring av utmattelse
- Depresjonsmestring for ungdom

Informasjon om kursene legges ut på våre nettsider og Psykisk helsetjeneste for voksne på facebook



Nyttig å vite

- Alle har en psykisk helse
- Psykiske helseproblemer forekommer i alle aldre og alle befolkningsgrupper
- Psykiske helseplager er et stort folkehelseproblem
- Psykiske plager og lidelser vil ramme ca. halvparten av befolkningen i løpet av livet
- Tidlig kontakt med helsevesenet kan redusere plager og skadevirkninger
- God psykisk helse kjennetegnes ved trivsel og opplevd mestring og mening med tilværelsen
- Psykiske plager omfatter symptomer som går ut over trivsel og daglig fungering
- Psykiske lidelser forstås som symptomer som er så omfattende at det kvalifiserer for en diagnose

