



För psykisk hälsa

- i Region Jämtland Härjedalen



Det syns inte alltid på utsidan

Men kan ändå vara kaos på insidan.

Kanske känner du dig ensam, orolig, är stressad eller att livet känns hopplöst? Då kan du behöva prata med någon för att må bättre.

- **1177, 1177.se**
- **Självmordslinjen Mind 90 101**, chat/mail via mind.se
- **Jourhavande medmänniska** telefon, chat via www.jourhavande-medmanniska.se
- **Jourhavande präst** nås via telefon, chat & mail: www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast
- **BRIS** 116 111, chat & mail via bris.se (upp till 18 år, samt för vuxna om barn)
- **Umo.se** (13-25 år)

The logo consists of the number '1177' in a bold, red, sans-serif font.