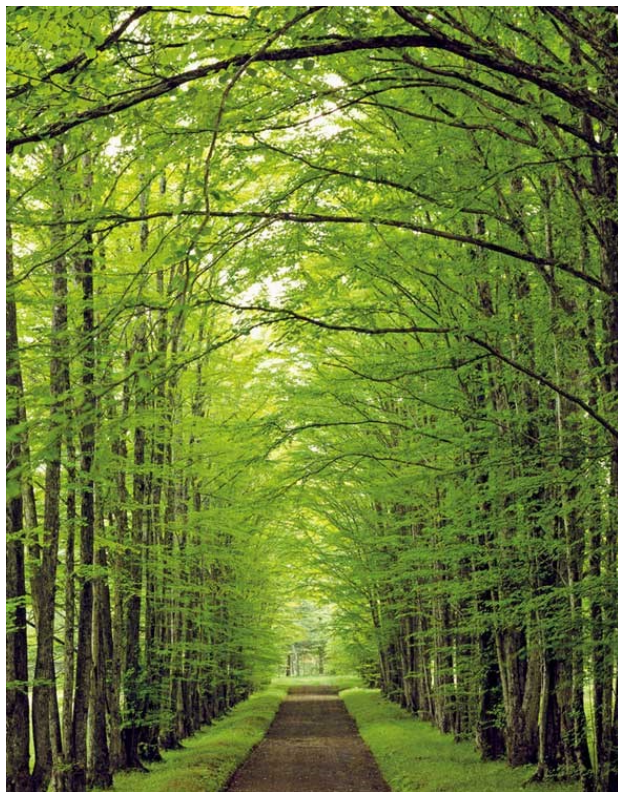


Hvem kan få hjelp

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



Hvordan få hjelp?



Haugesund kommune

52 74 30 00

E-post

psykisk.helsetjeneste@haugesund.kommune.no

Åpningstid: Mandag- fredag 08.00 – 15.30
Timeavtaler

Besøksadresse:

Skåregata 92, Markedet 5. etg.

Postadresse:

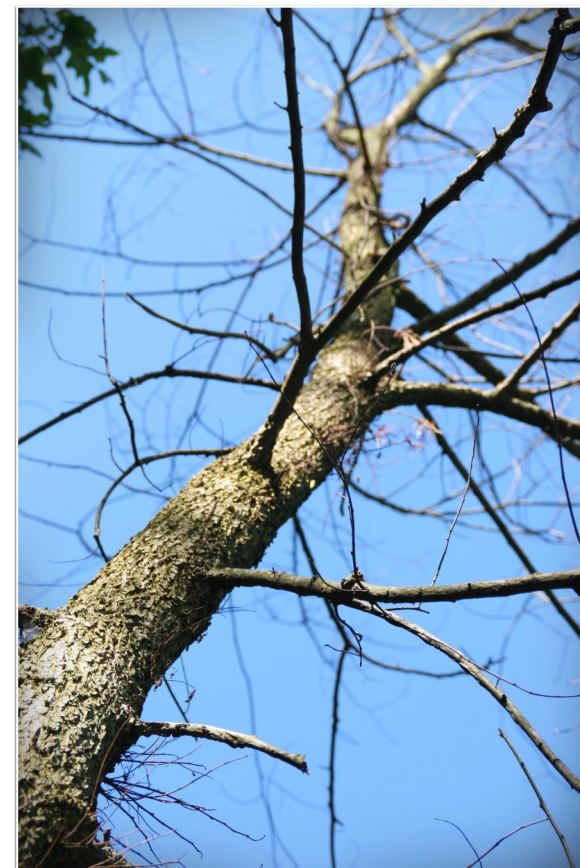
Postboks 2160, 5504 Haugesund

Søknader kan også sendes:

Vedtakskontoret
Postboks 2160
5504 Haugesund

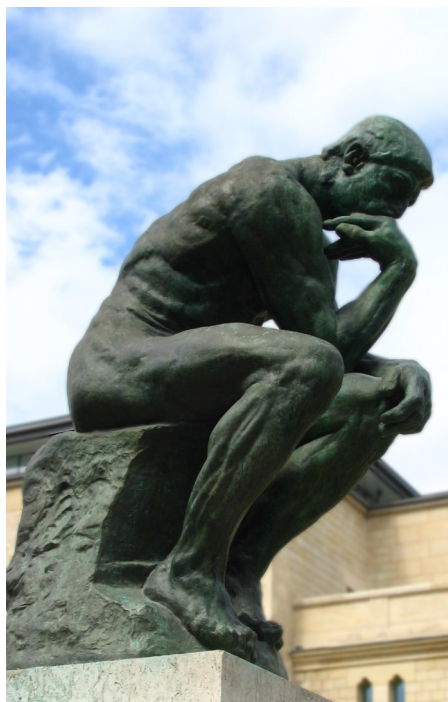


PSYKISK HELSETJENESTE



Hva er psykisk helsetjeneste?

- En del av Haugesund kommunes Enhet for psykisk helse og rus
- Består av psykiatriske sykepleiere og psykologer
- 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 psykisk helsetjeneste tilby?

- Råd og veiledning
- Kartlegging, vurdering og behandling
- Støttesamtaler
- Oppfølging og koordinering
- Individuelle tilbud
- Kurs i bekymringsmestring
- Kurs i depresjonsmestring KiD
- Kurs i belastningsmestring KiB
- Kurs i mestring av utmattelse
- Depresjonsmestring for ungdom DU

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

