
Nettstader for råd og hjelp:

www.ung.no

www.sovno.no

www.mentalhelse.no

OM OSS:

- Rask psykisk helsehjelp er eit tilbod frå Psykisk helseteam i Luster kommune.
- Teamet er tverrfagleg samansett med brei og god kompetanse. Alle tilsette har vidareutdanning i kognitiv atferdsterapi.
- Når det er hensiktsmessig samarbeider teamet med andre instansar etter avtale med deg.

KONTAKT:

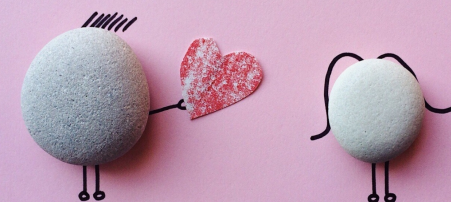
- Telefon: 57 68 56 37
- E-post: rask.psykisk.helsehjelp@luster.kommune.no



Velkommen til oss i Rask psykisk helsehjelp!



RASK PSYKISK HELSEHJELP



NYTT HELSETILBOD I LUSTER KOMMUNE

Rask psykisk helsehjelp er eit tilbod til deg over 16 år som opplever at du har behov for hjelp til å takle lettare psykiske helseplager.

Tilbodet er gratis

Du treng ikkje tilvising frå lege

Tilbod innan 2 veker

Kven er tilbodet for?

Rask psykisk helsehjelp (RPH) er eit lågterskeltilbod til unge og vaksne over 16 år med:

- Milde til moderate depresjonsplager
- Ulike angstlidingar
- Søvnvanskar
- Byrjande rusproblem



No kan du få hjelp utan lang ventetid sånn at problema ikkje utviklar seg. I RPH er det låg terskel for å oppsøke hjelp. Me trur at behandlinga ikkje treng å vere langvarig for å vere effektiv.

OM ANGST

Alle menneske har kjent på angst i ein eller annan situasjon. Angst er ein normal reaksjon på truande eller skremmande situasjonar. Men når ein blir redd for ufarlege hendingar og angsten verkar inn på kvardagen på ein negativ måte er det lurt å søke hjelp.

OM DEPRESJON

Depressive lidingar er tjuvar som tek lykka frå menneske. Dei stel sjølvtilitt, energi og livslyst. Livet går opp og ned for dei fleste av oss og det er normalt å vera trist. Depresjon er derimot ei psykisk liding som kan gi kroppslege symptom som smerter og utmatting, og psykiske symptom som negative tankar og kjensle av at alt håp er ute. Styrken i symptoma varierer frå mild til alvorleg grad.

MÅLET ER AT DU SKAL OPPLEVA:

- Auka meistring i kvardagen
- Få betre livskvalitet
- Mindre symptom

Korleis?

Rask psykisk helsehjelp tilbyr kognitiv terapi som er ein godt dokumentert behandlingsmetode for psykiske lidingar.

Du deltek aktivt sjølv i behandlingsprosessen. Behandlinga kan innehalde:

- Kurs i meistring av depresjon eller angst
- Rettleia sjølvhjelp med oppfølgingsamtalar via telefon
- Individuelle samtalar

Ved behov for langvarig terapi, vert det tilvist vidare i samarbeid med fastlege.

Individuell terapi

Rettleia
sjølvhjelp

Kurs

