

## JOS OLET KOKENUT JOTAIN JÄRKYTTÄVÄÄ

### Äkillinen kriisitilanne

Akuutissa tilanteessa voitte saada tukea ympärivuorokautisesta päivystyksestä. Jos teillä on tarvetta tukeen tai hoidon tarpeen arvioon, soittakaa Päivystysapuun puh. 116 117 tai virka-aikana Raahen terveystieteiden lääkärin vastaanotolle puh. 08 849 4580.

Virka-aikana maanantaista perjantaihin klo 8.00-16.00 sosiaalipäivystyksestä vastaa Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä puh. 040 830 3135.

Virka-ajan ulkopuolella sekä viikonloppuisin voit olla yhteydessä tarvittaessa Jokilaaksojen sosiaali- ja kriisipäivystykseen puh. 044 4793644 tai yleiseen hätänumeroon 112.

### Psykososiaalinen tuki läheisen menettäneelle

Jos olette menettänyt äkillisesti läheisen ja koette tarvetta keskusteluavulle, olkaa yhteydessä Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän mielenterveystoimiston palveluohjausnumeroon arkisin klo 10.00-11.00 puh. 044-4394770. Tuen tarpeen arvioon tekee psykiatrinen sairaanhoitaja. Tarvittaessa teille järjestetään keskustelu-aika hoitajalle tai seurakunnan työntekijälle noin 1-3 viikon kuluessa tapahtumasta.

### Muita palveluohjausnumeroita tai verkkosivustoja

#### 1. Suomen Mielenterveys ry:n valtakunnalliset palvelut:

##### Kriisipuhelin suomeksi

- päivystää numerossa 09 2525 0111
- 24 tuntia vuorokaudessa.

##### Kriisipuhelin ruotsiksi, Kristelefon

- päivystää numerossa 09 2525 0112
- ma ja ke klo 16-20,
- ti, to, pe klo 9-13. Perjantaisin myös englanniksi.

##### Kriisipuhelin arabiaksi ja englanniksi

- päivystää numerossa 09 2525 0113 tai WhatsApp 040 195 8202
- ma ja ti klo 11-15,
- ke klo 13-16 ja klo 17-21,
- to klo 10-15.

Kriisikeskukset ympäri Suomen antavat keskusteluapua kasvokkain ja etäyhteyksin myös tulkin välityksellä [mieli.fi/kriisikeskusverkosto](https://mieli.fi/kriisikeskusverkosto)

##### Chat-palvelut suomeksi

- Nuorille suunnattu Sekasin-chat auki joka päivä: ma-pe klo 9-24, la-su klo 15-24. [sekasin.fi](https://sekasin.fi)
- Aikuisille suunnattu Tukinetin Solmussa-chat auki ma-to klo 15-19. [tukinet.net](https://tukinet.net)

##### Sosiaalipalveluiden palveluohjaus

- Aikuissosiaalityön palveluohjaus ma-pe klo 8.00-11.00 puh. 040-1358021
- Lapsiperheiden palveluohjaus ma-pe klo 8.00-11.00 puh. 040-1358125
- Ikääntyneiden palveluohjaus ma-pe klo 8.00-15.00 puh. 040-1357880



Mieli ry - Tietoa mielenterveyden ongelmista

<https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/miten-hakea-apua-mielenterveyden-ongelmiin/>

Mieleterveystalo.fi - Tietoa mielenterveydestä

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/e-mielenterveys.aspx>

Punainen Risti

<https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/henkinen-ensiapu/nain-selviat-henkisesti-kriisitilanteessa>