



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua heti

Haittaako arkeasi jokin mielen oire?

Tiesitkö, että voit vaikuttaa siihen itse?
Mielenterveystalon omahoito-ohjelmia voit
käyttää missä ja milloin vaan maksutta.

HUS*

Suosittelten sinulle

- Ahdistuksen omahoito-ohjelma
- Masennuksen omahoito-ohjelma
- Unettomuuden omahoito-ohjelma
- Paniikin omahoito-ohjelma
- Sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelma



-
-
-

Omahoito-ohjelmasta saat

- työkaluja - joiden avulla voit itse vaikuttaa oloosi
- kattavaa ja luotettavaa tietoa



Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa