



Psykporten.fi

Pålitlig hjälp genast

Påverkar psykiska symtom din vardag?

Visste du att du kan stärka ditt mående?
Du kan använda Psykportens egenvårds-
program gratis när som helst.

HUS*

Jag rekommenderar dig

- Egenvårdsprogrammet för ångest
- Egenvårdsprogrammet för depression
- Egenvårdsprogrammet för sömnlöshet
- Egenvårdsprogrammet för panik
- Egenvårdsprogrammet för social ångest



-
-
-

Egenvårdsprogrammet ger dig

- övningar – med vilka du kan stärka ditt mående
- utförlig och pålitlig informa-



Följ oss på sociala medier