



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua heti



Mielenterveystalo.fi:llä on yli 50 kpl omahoito-ohjelmaa

Mitä voin itse tehdä, kun on paha olla?

Työkaluja 24/7 ilmaiseksi ja kirjautumatta



Ahdistus

www.mielenterveystalo.fi/ahdistuksen-omahoito



Paniikki

www.mielenterveystalo.fi/paniikin-omahoito



Tunnelukot

www.mielenterveystalo.fi/tunnelukkojen-omahoito

Masennus

www.mielenterveystalo.fi/masennuksen-omahoito



Unettomuus

www.mielenterveystalo.fi/unettomuuden-omahoito



Uupumus

www.mielenterveystalo.fi/uupumuksen-omahoito

