



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua heti

Onko sinulla paha olla?

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

HUS*

Suosittelten sinulle

- ☐ Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma
- ☐ Viiltelyn omahoito-ohjelma
- ☐ Nuorten masennuksen omahoito-ohjelma
- ☐ Syömisen ja kehonkuvan ongelmien omahoito-ohjelma
- ☐ Chillaa-appia



- ☐
- ☐
- ☐

Omahoito-ohjelmasta saat

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



Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa