



## Onko sinulla paha olla?

**Tiesitkö, että voit vaikuttaa siihen itse?**

Mielenterveystalon omahoito-ohjelmia voit käyttää missä ja milloin vaan maksutta.



**Mielenterveystalo.fi**

Luotettavaa apua heti

## Mår du dåligt?

**Visste du att du kan stärka ditt mående?**

Du kan använda Psykportens egenvårdsprogram gratis när som helst.



**Psykporten.fi**

Pålitlig hjälp genast



Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa  
Följ oss på sociala medier

**HUS\***