



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua heti

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

## Miten itse jaksat läheisenä?

Tietoa ja työkaluja sinun ja läheisesi tueksi  
24/7 ilmaiseksi ja kirjautumatta



**Miten voin sopeutua  
läheiseni psyykkiseen  
sairauteen?**

**Läheisen oma  
hyvinvointi ja  
mielenterveys**



**Unettomuus**

[www.mielenterveystalo.fi/  
unettomuuden-omahoito](http://www.mielenterveystalo.fi/unettomuuden-omahoito)

**Uupumus**

[www.mielenterveystalo.fi/  
uupumuksen-omahoito](http://www.mielenterveystalo.fi/uupumuksen-omahoito)



**Oireilevan lapsen  
vanhemmalle**

[www.mielenterveystalo.fi/  
oireilevan-lapsen-omahoito-vanhemmalle](http://www.mielenterveystalo.fi/oireilevan-lapsen-omahoito-vanhemmalle)



**Mielen hyvinvointi**

[www.mielenterveystalo.fi/  
mielen-hyvinvoinnin-omahoito](http://www.mielenterveystalo.fi/mielen-hyvinvoinnin-omahoito)

**Rentoutus ja hengitys**

[www.mielenterveystalo.fi/  
rentoutus-hengitys-omahoito](http://www.mielenterveystalo.fi/rentoutus-hengitys-omahoito)



Mielenterveystalo.fi/laheiset