



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua heti

Haittaako arkeasi jokin mielen oire?

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

HUS*

Suosittelen sinulle

- ☐ Ahdistuksen omahoito-ohjelma
- ☐ Masennuksen omahoito-ohjelma
- ☐ Unettomuuden omahoito-ohjelma
- ☐ Paniikin omahoito-ohjelma
- ☐ Sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelma



- ☐
- ☐
- ☐

Omahoito-ohjelmasta saat

→ työkaluja - joiden avulla voit
itse vaikuttaa oloosi

→ kattavaa ja luotettavaa tietoa



Seuraa meitä sosiaalisessa
mediassa