



Psykkporten.fi

Pålitlig hjälp genast

Mår du dåligt?

Visste du att du kan stärka ditt mående?
Du kan använda Psykkportens egenvårds-
program gratis när som helst.

Jag rekommenderar dig

- ☐ Egenvårdsprogrammet för unga med ångest
- ☐ Egenvårdsprogrammet för unga med depression
- ☐ Egenvårdsprogrammet för självskärning
- ☐ Egenvårdsprogrammet för kroppsuppfattning och ätproblem
- ☐ Chillaa appen

☐ ☐ ☐

Egenvårdsprogrammet ger dig

→ övningar – med vilka du kan
stärka ditt mående

→ utförlig och pålitlig information



Följ oss på sociala medier