



Psykkporten.fi

Pålitlig hjälp genast

Påverkar psykiska symtom din vardag?

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

Jag rekommenderar dig

- ☐ Egenvårdsprogrammet för ångest
- ☐ Egenvårdsprogrammet för depression
- ☐ Egenvårdsprogrammet för sömnlöshet
- ☐ Egenvårdsprogrammet för panik
- ☐ Egenvårdsprogrammet för social ångest



- ☐
- ☐
- ☐

Egenvårdsprogrammet ger dig

→ övningar – med vilka du kan
stärka ditt mående

→ utförlig och pålitlig information



Följ oss på sociala medier