



Haittaako arkeasi jokin mielen oire?

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

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



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua *heti*

Påverkar psykiska symtom din vardag?

**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