



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua heti



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

Mitä voin itse tehdä, kun on paha olla?

Työkaluja 24/7 ilmaiseksi ja kirjautumatta



Ahdistuksen omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/ahdistuksen-omahoito

Masennuksen omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/masennuksen-omahoito



Paniikin omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/paniikin-omahoito

Unettomuuden omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/unettomuuden-omahoito



Tunnelukkojen omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/tunnelukkojen-omahoito

Uupumuksen omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/uupumuksen-omahoito

