



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua heti



Mielenterveystalo.fi - myös läheisen tukena

Miten itse jaksat läheisenä?

Tietoa ja työkaluja sinun ja läheisesi tueksi
24/7 ilmaiseksi ja kirjautumatta



Miten voin sopeutua läheiseni psyykkiseen sairauteen?

Läheisen oma hyvinvointi ja mielenterveys



Unettomuuden omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/unettomuuden-omahoito

Uupumuksen omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/uupumuksen-omahoito



Oireilevan lapsen omahoito-ohjelma vanhemmalle

www.mielenterveystalo.fi/rentoutus-hengitys-omahoito

Rentoutuksen ja hengityksen omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/rentoutus-hengitys-omahoito



Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/mielen-hyvinvoinnin-omahoito

Mielenterveystalo.fi/laheiset