



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua heti



Mielenterveystalo.fi:n nuorten omahoito-ohjelmat

Mitä voin itse tehdä, kun on paha olla?

Työkaluja 24/7 ilmaiseksi ja kirjautumatta



Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/nuorten-ahdistuksen-omahoito

Nuorten masennuksen omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/nuorten-masennuksen-omahoito



Viiltelyn omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/viiltelyn-omahoito

Nuorten kriisin omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/nuorten-kriisien-omahoito



Nuorten univaikeuksien omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/nuorten-univaikeuksien-omahoito

Itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/itsetunto-ja-identiteettipulmien-omahoito

