



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

Ahdistus



Ahdistuksen omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/ahdistuksen-omahoito



Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/nuorten-ahdistuksen-omahoito

Masennus



Masennuksen omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/masennuksen-omahoito



Nuorten masennuksen omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/nuorten-masennuksen-omahoito

Univaikeudet



Unettomuuden omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/unettomuuden-omahoito



Nuorten univaikeuksien omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/nuorten-univaikeuksien-omahoito



Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma

www.mielenterveystalo.fi/mielen-hyvinvoinnin-omahoito