



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua heti

Oletko huolissasi lapsestasi tai omasta jaksamisestasi?

Tiesitkö, että siihen löytyy tukea?
Mielenterveystalon omahoito-ohjelmia voit käyttää missä ja milloin vaan maksutta.

HUS*

Suosittelten sinulle

- Lasten ahdistuksen omahoito-ohjelma
- Lasten haastavan käytöksen omahoito-ohjelma
- Lasten syömisongelmien omahoito-ohjelma
- Lasten univaikeuksien omahoito-ohjelma
- Raskaus- ja vauva-ajan mielen hyvinvointi
- _____
- _____
- _____

Omahoito-ohjelmasta saat

- työkaluja - joiden avulla voit itse vaikuttaa oloosi
- kattavaa ja luotettavaa tietoa



Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa