



# Psykporten.fi

Pålitlig hjälp genast

## Mår du dåligt?

Visste du att du kan stärka ditt mående?  
Du kan använda Psykportens egenvårds-  
program gratis när som helst.

HUS\*

# Jag rekommenderar dig

- Egenvårdsprogrammet för unga med ångest
- Egenvårdsprogrammet för unga med depression
- Egenvårdsprogrammet för självskärning
- Egenvårdsprogrammet för kroppsuppfattning och ätproblem
- Chillaa appen
- 
- 
- 

## Egenvårdsprogrammet ger dig

- övningar – med vilka du kan stärka ditt mående
- utförlig och pålitlig information



Följ oss på sociala medier