



Psykkporten.fi

Pålitlig hjälp *genast*



Psykkporten.fi har över 50 egenvårdsprogram

Vad kan jag själv göra, då jag mår dåligt?

Verktyg 24/7 - gratis och utan inloggning



Ångest

[www.mielenterveystalo.fi/sv/
angest-egenvard](http://www.mielenterveystalo.fi/sv/angest-egenvard)

Depression

[www.mielenterveystalo.fi/sv/
depression-egenvard](http://www.mielenterveystalo.fi/sv/depression-egenvard)



Panik

[www.mielenterveystalo.fi/sv/
panik-egenvard](http://www.mielenterveystalo.fi/sv/panik-egenvard)

Sömnlöshet

[www.mielenterveystalo.fi/sv/
sommelshet-egenvard](http://www.mielenterveystalo.fi/sv/somnloshet-egenvard)



Känslolås

[www.mielenterveystalo.fi/sv/
kanslolas-egenvard](http://www.mielenterveystalo.fi/sv/kanslolas-egenvard)

Utmattning

[www.mielenterveystalo.fi/sv/
utmattning-egenvard](http://www.mielenterveystalo.fi/sv/utmattning-egenvard)

