



Psykkporten.fi

Pålitlig hjälp *genast*



Psykkporten.fi har över 10 egenvårdsprogram för unga

# Vad kan jag göra själv för att må bättre?

Verktyg 24/7 - gratis och utan inloggning:

Ångest



Depression



Skärande och  
självskadande



Livskris



Sömnpromblem



Självkänsla och  
identitet

