



**Psykkporten.fi**

Pålitlig hjälp genast



Psykkporten.fi har över 50 egenvårdsprogram

# Hur stärka sitt psykiska välbefinnande?

Verktyg 24/7 - gratis och utan inloggning



## Psykiskt välbefinnande

[www.mielenterveystalo.fi/  
psykiskt-valbefinnande-egenvard](http://www.mielenterveystalo.fi/psykiskt-valbefinnande-egenvard)

## Avslappning och andning

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



## Medveten närvaro

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

## Välbefinnande från naturen

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



## Bättre sömn

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