



Psykkporten.fi

Pålitlig hjälp *genast*



Psykkporten.fi har över 50 egenvårdsprogram

Hur stärka sitt psykiska välbefinnande?

Verktyg 24/7 - gratis och utan inloggning:

Mindfulness

Medveten närvaro



Avslappning
och andning



Bättre sömn



Psykiskt
välbefinnande



Välbefinnande
från naturen

