

TERAPEUTTISIA TYÖKALUJA JA NEUVOJA KORONAPANDEMIASSA SELVIÄMISEEN

Kärsitkö koronapandemian aiheuttamasta ahdistavasta olostasi, stressistä ja unettomuudesta? Onko elämäntilanne muuttunut? Tai onko toimeentulon tai perheen pärjäämisen kanssa huolia?

Kahdenkeskisessä ja maksuttomassa chatissa Sote-ammattilaiset tarjoavat tukea ja työkaluja. Lisäksi kaikille avoimet omahoito-ohjelmat tarjoavat luotettavaa tietoa ja terapeuttisia työkaluja suomalaisille 24/7. On tärkeää saada luotettavia vinkkejä ja työkaluja kynnyksettömästi ja kotiin saakka käyttöön. Nyt heti ja pandemian vaikutusten edetessä.



Maksuton, kahdenkeskinen chat

Kyseessä on ensimmäisiä julkisen Sote-alan chat-palveluita, joissa yhdistyy erikoissairaanhoidon osaaminen ja moniammatillisuus jonka tiimiin kuuluu mm. sairaanhoitajia, psykologeja ja sosiaalityöntekijöitä HUS Psykiatriasta. Chat on perustettu jotta neuvoja ja työkaluja saa käyttöönsä jo siinä vaiheessa, kun suuria ongelmia ei välttämättä ole vielä päässyt syntymään.

Chatissa saa apua nimenomaan koronapandemian aiheuttamiin mielen oireisiin kuten ahdistuneisuuteen ja unettomuuteen, stressiin. Lisäksi chatissa saa neuvoja elämäntilanteeseen huoliin laajemminkin esimerkiksi liittyen taloudelliseen pärjäämiseen, asumiseen, lasten tai läheisen vointiin, päihteiden käyttöön tai lähisuhdeväkivaltaan.

Mielenterveystalo.fi -palvelun etusivulla majailee virtuaalinen apuri Milli. Milli on aiemmin auttanut vain nuoria löytämään ahdistus- ja masennusoireisiin apua, mutta on nyt kaikkien kansalaisten käytössä. Kahdenkeskeiseen chattiin ammattilaisen kanssa pääsee nyt Millin kautta.

Chatissa asioidaan nimettömänä, eikä siitä muodostu hoitosuhdetta. Kahdenkeskeinen chat on avoinna arkisin ma-to 12-16 ja pe 12-15.



Omahoito-ohjelmat palvelevat 24/7

Mielenterveystalo.fi -palvelussa on yli 20 omahoito-ohjelmaa erilaisiin oireisiin ja elämäntilanteisiin. Omahoito-ohjelmat sisältävät luotettavan tiedon lisäksi myös työkaluja ja tehtäviä. Omahoito-ohjelmat perustuvat tutkittuihin ja tehokkaiksi todettuihin menetelmiin.

Uusin omahoitosisältö, Koronavirukseen liittyvän huolen ja epävarmuuden sietäminen, on kerännyt jo noin 90 000 katselukertaa.

Tietoa Mielenterveystalo.fi -palvelusta

Palvelulla oli 1,8 miljoonaa käyttäjää vuonna 2019. Vuoden 2020 käyttäjämäärä näyttää jatkavan kasvua.

Mielenterveystalo.fi on kaikille avoin ja maksuton verkkopalvelu. Verkkopalvelusta vastaa HUS Psykiatria yhteistyössä kaikki manner-Suomen sairaanhoitopiirien, kolmannen sektorin ja potilaiden kanssa. Mielenterveystalo.fi tarjoaa nopean avun tiedon, omahoito-ohjelmien ja palveluhakujen muodossa mielenterveys- ja päihdeasioissa.

Omahoito-ohjelmien esittelyvideo, HUS Psykiatrian toimialajohtaja Matti Holli:

<https://www.youtube.com/watch?v=3kNpmmb4r8A>

Lisätietoa Mielenterveystalo.fi -palvelusta:

Reetta-Maria Roiha, kehittämisspäällikkö, IT-Psykiatria, p. 050 441 5301, reetta-maria.roiha@hus.fi