

MIELENTERVEYSTALO.FI

Vastauksia ja apua kätevästi netissä.



ESITTELYVIDEO

[Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)

[Nuorten mielenterveystalo.fi](https://nuorten.mielenterveystalo.fi)

[Nettiterapiat.fi](https://nettiterapiat.fi)

AIKUISTEN MIELENTERVEYSTALO

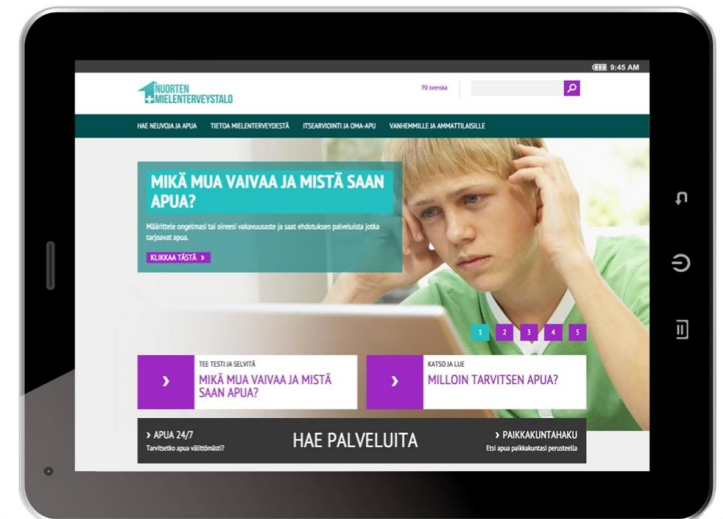
- Sisällöt keskittyvät aikuisten mielenterveys- ja päihdeasioihin
- palvelupaikat ovat aikuisille suunnattuja

NUORTEN MIELENTERVEYSTALO

- Tarkoitettu nuoruusikäisille
- Huomioi kehityksellisen näkökulman
- Palvelupaikat ovat nuorille suunnattuja
- Tietoa myös ammattilaisille ja vanhemmille



7.5.2015



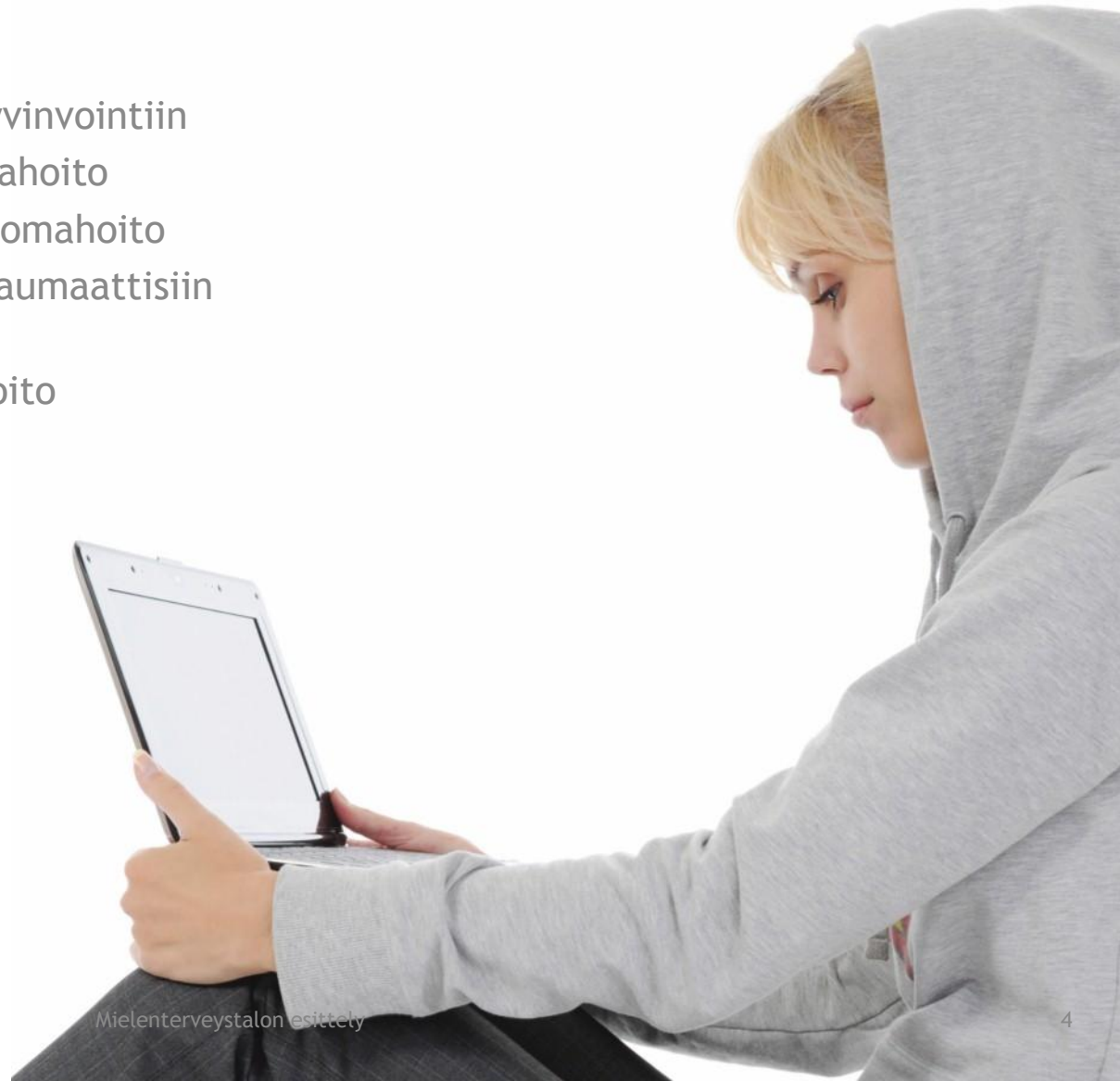
Mielenterveystalon esittely

MIELENTERVEYSTALO.FI PÄHKINÄNKUORESSA



OMAHOITOJA

- Työkaluja mielen hyvinvointiin
- Irti ahminnasta -omahoito
- Juomisen hallinnan omahoito
- Oma-apuohjelma traumaattisiin kriiseihin (SELMA)
- Masennuksen omahoito



NETTITERAPIAT

- ☐ Masennuksen
 - ☐ Yleistyneen ahdistuksen
 - ☐ Paniikkihäiriön
 - ☐ Alkoholin liikkakäytön
 - ☐ Kaksisuuntaisen mielialahäiriön
nettiterapiat jo käytössä. Lisää tulossa
- Tarkoitettu lieviin ja keskivaikeisiin häiriöihin
 - Suunnattu tällä hetkellä täysi-ikäisille
 - Vaatii lääkärin lähetteen (kuka tahansa lääkäri voi lähettää)
 - Tukena koulutettu HUS:n nettiterapeutti

 **NETTITERAPIAN ESITTELYVIDEO**



KIITOS!

Joni Hirvonen

Aluekoordinaattori

Mielenterveystalo-nettipalvelu

joni.hirvonen@esshp.fi

044 351 6694