

VINKKEJÄ MIELEN HYVINVOINNIN TUEKSI

Tukea ja apua mielen hyvinvointiin sekä linkkejä tutustuttavaksi:

Puhelin-, chat- ja muut tukipalvelut

- **MIELI Kriisipuhelin** aina auki p. 09 2525 0111
- **Aikuisen elämän kriisitilanteisiin** ma-to klo 15-21 mieli.fi/kriisichat
- **Valoa-chat** arkisin klo 12-15 www.valoachat.fi
- **Kirkon keskusteluapu**, palveleva puhelin joka päivä klo 18-24, p. 0400 22 11 80
- **Kirkon palveleva chat** ma-pe klo 16-20: www.kirkonkeskusteluapua.fi
- Oman hyvinvointialueen **Sosiaali- ja kriisipäivystys**, vakavan kriisin kohdatessa, esim. Pohde aina auki p. 044 703 6235
- Oman hyvinvointialueen **Digitaalinen sotekeskus Mielenterveyden chat**, esim. Pohde: www.digisotekeskus.pohde.fi
- Paikalliset **mielenterveysyhdistykset**
- **Oma hyvinvointikeskus tai työterveyshuolto**

Tietoa ja itsehoitoa

- **mieli.fi**
- **oivamieli.fi**
- **mielenterveystalo.fi**
- **mtkl.fi** (Mielenterveyden keskusliitto)
- **reittis.fi** → kirjoita hakukenttään *mielen hyvinvointi*
- **ikaopisto.fi**
- **terveyskirjasto.fi** → kirjoita hakukenttään *onnellisuusharjoitteet*
- **terveyskirjasto.fi** → kirjoita hakukenttään *luonnosta mielenterveyttä*

Katsottavaa ja kuunneltavaa

- **youtube.fi** → kirjoita hakukenttään *mieli ry* tai *mielenterveystalo* tai *ikäinstituutti*