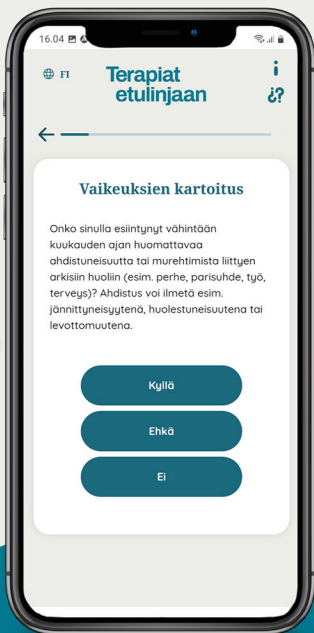


Navigoi avun äärelle.

Terapianavigaattori.fi
on ensimmäinen askel
parempaan mielenterveyteen.
Se on anonyymi kartoitus,
joka antaa tietoa ja auttaa
jäsentämään omaa
tilannetta, oireilua ja vointia.

**Terapiat
etulinjaan**

Yhteistyössä hyvinvointialueiden kanssa



terapianavigaattori.fi

*“Kysymykset
oli hyvin aseteltu
ja niihin oli
helppo vastata.”*

- 1.** Mene osoitteeseen terapianavigaattori.fi.
- 2.** Täytä Terapianavigaattori ohjeiden mukaan. Varaa aikaa noin 25 minuuttia.
- 3.** Jaa tulokset ammattilaisen kanssa, joka pohtii kanssasi sinulle sopivaa hoitomuotoa.