

Mielenterveystalo.fi

Kaikille avoin palvelu, ammattilaisten osio ja nettiterapiat



Mielenterveystalo.fi –kaikille avoin palvelu

- Valtakunnallinen nettipalvelu, avoinna 24/7
- Ei vaadi rekisteröitymistä / kirjautumista
- Käyttäjiä kuukausittain yli 150 000.
- Tarjoaa tietoa ja tukea kansalaisille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille.
- Sisältää mm. luotettavaa tietoa, arviointityökaluja, oirenavigaattoreita ja palveluohjausta sekä omahoito-ohjelmia.
- Mielenterveystalo on jaettu ikäryhmittäin:
 - [Lastenmielenterveystalo.fi](https://lastenmielenterveystalo.fi)
 - [Nuortenmielenterveystalo.fi](https://nuortenmielenterveystalo.fi)
 - [Mielenterveystalo.fi/aikuiset](https://mielenterveystalo.fi/aikuiset)



VALITSE TALO ▾

Hae palvelusta

HAE

MIELENTERVEYSTALO.FI

Aikuiset

Nuoret

Lapset

Nettiterapiat

Ammattilaiset

Tietoa palvelusta



Kaikille avoinna olevasta Mielenterveystalosta löydät tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja. Mielenterveystalossa on tarjolla myös nettiterapiaa jonne pääsee lääkärin läheteellä ympäri Suomen. Ammattihenkilöille on omat kirjautumisen takana olevat tietosisältönsä.





MIELENTERVEYSTALO.FI



www.mielenterveystalo.fi



Aikuisten mielenterveystalo - Esittelyvideo

[Aikuiset](#) » [Hae neuvoja ja apua](#)

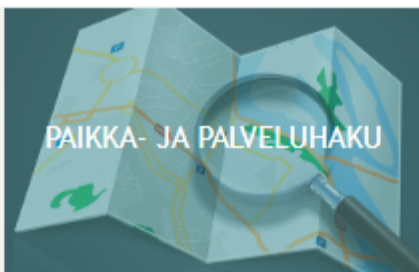
HAE NEUVOJA JA APUA

Etsitkö apua mielenterveyteen liittyviin ongelmatilanteisiin itsellesi tai jollekulle toiselle? Täältä löydät tilanteeseesi parhaiten sopivien palveluiden yhteystiedot. Tiedot ovat ajantasaisia ja kattavat koko Suomen.



APUA 24/7

Kaipaatko apua, jota on heti saatavilla? Täältä löydät palvelut, jotka auttavat sinua 24 tuntia vuorokaudessa, vuoden jokaisena päivänä.



PAIKKA- JA PALVELUHAKU

Haluatko löytää kotipaikkakuntasi terveysasemien yhteyshenkilöt tai etsiä apua tiettyyn ongelmaan? Paikka- ja palveluhausta löydät mielenterveys- ja päihdepalveluita.



OIRENAVIGAATTORI

Määritä oirenavigaattorin avulla oireesi ja niiden vaikeusaste. Saat suositukset tilanteeseesi sopivista palveluista ja omahoitokeinoista.

Alkuaik • [Tietoa mielenterveydestä](#)

TIETOA MIELENTERVEYDESTÄ

Tietoa mielenterveydestä -osioon on koottu kattavasti luotettavaa tietoa mielenterveydestä ja mielenterveyshäiriöistä sekä erilaisista palveluista ja hoitomuodoista.

TIETOA DIAGNOOSEISTA

Käipätkö tietoa esimerkiksi masennuksesta tai skitsofreniasta? Diagnoosi-tietohaku sisältää tietoa mielenterveyden häiriöistä.

TIETOA OIREISTA

Jos kaipaat tietoa jostakin yksittäisestä oireesta tai ongelmasta, löydät sen täältä. Voit tutustua esimerkiksi siihen, mitä tarkoittaa väkivalta kohteeksi joutumisella tai millaista on impulsiivinen käyttäytyminen.

ELINTAVAT JA
MIELENTERVEYSHÄIRIÖT

Elintavoilla on merkitystä paitsi fyysisen, myös psyykkiseen hyvinvointiimme. Mielenterveyshäiriötä sairastavilla elintapojen merkitys voi olla vielä tavallista suurempi, vaikuttaen muun muassa oireiden vakavuuteen.

HOITOMUOTOJA

Mitä tarkoittaa biologinen hoito? Entä mikä ero on psykososiaalisella hoidolla ja psykoterapialla? Kikkua ja tutustu erilaisiin hoitomuotoihin.

MIELENTERVEYSPALVELUT

Lue mielenterveyspalveluista ja niiden järjestämisestä. Saatavilla myös tietoa mielenterveyden tukiverkosta ja sääntökäytännöistä päihdinhoidossa.

SOSIAALIPALVELUT

Sosiaalipalveluita voi tarvita esimerkiksi elämäntilanteen yhteydessä, työttömyyden vuoksi tai ollessaan huolissaan läheisistään. Täältä löydät tietoa eri elämäntilanteisiin sopivista palveluista.

KOKEMUKSIA

TIE TOIVISAT
GURU

SANASTO

[Alkuperä](#) » [Omahoito ja oppaat](#) » [Omahoito](#)

OMAHOITO

Tuotamme mielen hyvinvointia omahoitojen avulla. Löydät apua esimerkiksi masennukseen, ahdistukseen tai alkoholin liikakäyttöön. Voit työskennellä voittoa parantamiseksi omaan tahtiisi, missä ja milloin vain.

AGGRESSION TUNTEEN OMAHOITO

Oletko menettänyt hermosti niin, että olet tehnyt tekoja, joita olet myöhemmin katunut? Tutustu omahoito-ohjelman kautta haastaviin tunteisiin ja löydä parempia tapoja toimia aggression tunteiden kanssa.

AHDISTUKSEN KESYTTÄMINEN - TYÖKALUJA VANHEMMILLE

Mehtyyttävä lapsen ahdistuneisuus? Jätkä häneltä tekemättä asioita joita muut saman ikäiset tekevät? Ohjelma antaa tietoa ahdistuneisuudesta ja miten vanhempana voi tukea lasta.

AHDISTUKSEN OMAHOITO

Huolehditko asioista paljon etukäteen? Koetko epämieluisää jatkuvaa ahdistusta tai levottomuutta? Ahdistuneisuuden omahoito-ohjelma auttaa vähentämään ilmiä ahdistusta ja murehtimista.

EPÄVAKAUDEN OMAHOITO

Ovatko ihmisuhteisissä jatkuvasti sokeissa tai keuhko mielisissä alentelevan voimakkaasti ja ennakoimattomasti? Epävakauden omahoito-ohjelma tarjoaa tietoa tunne-elämän epävakaudesta ja työkaluja siltä selviytymiseen.

ERON OMAHOITO

Oletko juuri eronnut tai eron keskellä? Erosta selviytymiskeinoja on monia, mutta tärkein niistä on eron väleiden tunteiden käsitteleminen ja lopulta niiden hyväksyminen. Eron omahoito-ohjelmasta löydät tietoa, tukea ja työkaluja.

IRTI AHMINNASTA

Syökö jatkuvasti niin paljon, että sinulle tulee huono olo? Koetko, että ruoka hallitsee sinua etikä sinä ruokaat? Irti ahminnasta - omahoito-ohjelma auttaa sinua auki askeleita kohti tasapainoisempaa suhdetta ruokaan.

JUOMISEN HALLINTA

MASENNUKSEN OMAHOITO

DEPRESSIVNNA IEŠDIKSUN

(MASENNUKSEN OMAHOITO POHUESSAAMEKSI)



Omahoito-ohjelmien esittelyvideo

Avoimen palvelun Omahoito-ohjelmat

- Omahoito-ohjelmia on yli 17 eri oireeseen tai elämäntilanteeseen!
- Käytettävissä itsenäisesti tai osana muuta hoitoa

1

Tietoa oireesta tai ongelmasta

2

Työkaluja muutokseen

3

Työkaluja muutoksen ylläpitämiseen



Tietoa



Itsearviointimittareita ja kyselyitä



Täytettäviä harjoituksia



Videoita



Äänitteitä



Kirjallisuutta



Linkkejä



Aikuiset • Omahoito ja oppaat • **Oppaat**

OPPAAT

Oppaat sisältävät laajoja ja monipuolisia tietopaketteja mielenterveys- ja päihdeasioista. Ne ovat hyödyllisiä niin sairastuneelle, omalle kuin ammattilaisellekin.

MIELENTERVEYS PUHEEKSI

Mielenterveys puheeksi -oppaan avulla opit mm. tunnistamaan mielenterveyshäiriön oireita, ohjaamaan hoitoon ja antamaan ensiapua.

PERHEEN TALOUDELLINEN TUKEA NUORTEN PSYKKISISSÄ SAIRAUKSISSA

Nuoren sairastuessa ja perheen kokonaisvaltaisen tuen arvioimiseksi on tärkeää huomioida sosiaaliturvaan liittyvät oikeudet.

PSYKOTERAPIAAN HAKEUTUJAN OPAS

Psykoterapiaan hakeutujan opas on laadittu avuksi psykoterapiaa pohtivalle. Löydät neuvoja ja ohjeita psykoterapian sopivuudesta hoitomuodoksi, hoitoon pääsyistä, psykoterapia-arviosta, erilaisista psykoterapioista ja terapeutin valinnasta.

RAUHANTURVAAJIEN PSYKOSOSIAALINEN TUKEA

Kriisinhallintatehtäviin osallistaville on tarjolla tukia näin palvelusajana kuin sen jälkeenkin.

TIETOA IKÄIHMIEN MIELENTERVEYDESTÄ

Tämä laaja opas sisältää mm. työkaluja ikäihmistä mielen hyvinvoinnin tukemiseen sekä tietoa psykiatrisista ongelmista ja erilaisista palveluista. Materiaalit sopivat niin ikäihmiselle kuin hänen läheiselleen ja ammattilaiselle.

TIETOA KEHITYSVAMMAISTEN MIELENTERVEYDESTÄ

Miten kehitysvammaisten henkilön mielenterveyttä voi lukea ja mitaisia keinoja on kehitetty arjessa selviämiseen? Lue tietoa oppaasta! Opas sisältää myös videomateriaalia.




TIETOA LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA

TIETOA MAAHANMUUTTAJILLE

[Alkuperä](#) • [Suomenkieli](#)

ITSEARVIINTI

Mielenterveyden itsearviointityökalut on tarkoitettu helpottamaan oman psyykkisen voimien arviointia ja seuranta. Kyselyiden tulokset ovat aina suuntaa antavia, eikä mikään yksittäisen kyselyn perusteella voida asettaa jorin mielenterveyshäiriön diagnoosia.

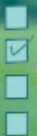


**AHDISTUNEISUUSKYSELY
(GAD-7)**

GAD-7-kysely (Generalized Anxiety Disorder 7-item scale) on tarkoitettu ahdistuneisuusoireiden arviointiin. Kysely perustuu yleistyneen ahdistuneisuushäiriön diagnostisiin kriteereihin.



**ALKOHOLINKÄYTÖN RISKIT
(AUDIT)**

AUDIT-kysely (Alcohol Use Disorders Identification Test) on maailman terveysjärjestön kehittämä testi, jolla arvioidaan alkoholin käyttöä ja siihen liittyviä riskejä.



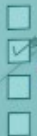

**MASENNUSKYSELY
(BDI-21)**

BDI-kyselyä (Beck Depression Inventory) käytetään masennusoireiden vaikeusasteen arviointiin. Siinä voidaan myös seurata oireiden muutosta esimerkiksi hoidon aikana.

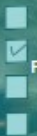



**MYOHÄISIÄN MASENNUSSEULA
(GDS-15)**

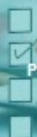
GDS-kyselyä (Geriatric Depression Scale) käytetään ikääntyneiden ihmisten masennusoireiden tunnistamiseen ja masennuksen vaikeusasteen arviointiin.



**PAKKO-OIREKYSELY
(OCI-R)**

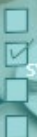
OCI-R-kyselyä (Obsessive-Compulsive Inventory - Revised) arvioidaan erilisten pakko-oireiden esiintymistä. Kyselyn avulla selvitetään, paljonko mahdolliset pakko-oreet häiritsevät arkea tai aiheuttavat muuta haittaa.



**PANIIKKIOIREKYSELY
(PDSS)**

PDSS-SR-kyselyä (Self-report form of the Panic Disorder Severity Scale) käytetään paniikkikohtausten ja niiden aiheuttaman haitan vaikeusasteen arviointiin.

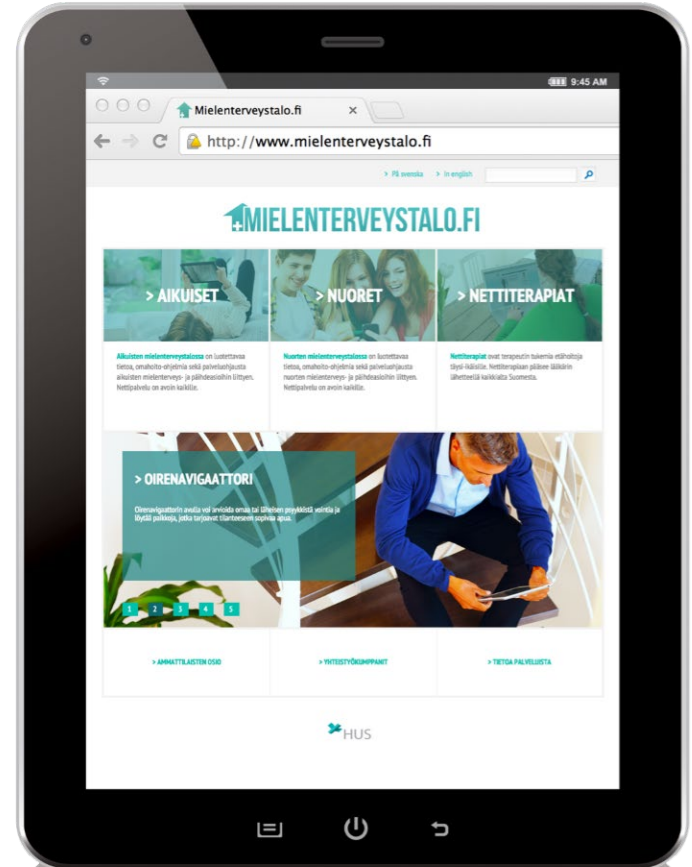


PSYKOTERAPIAKYSELY

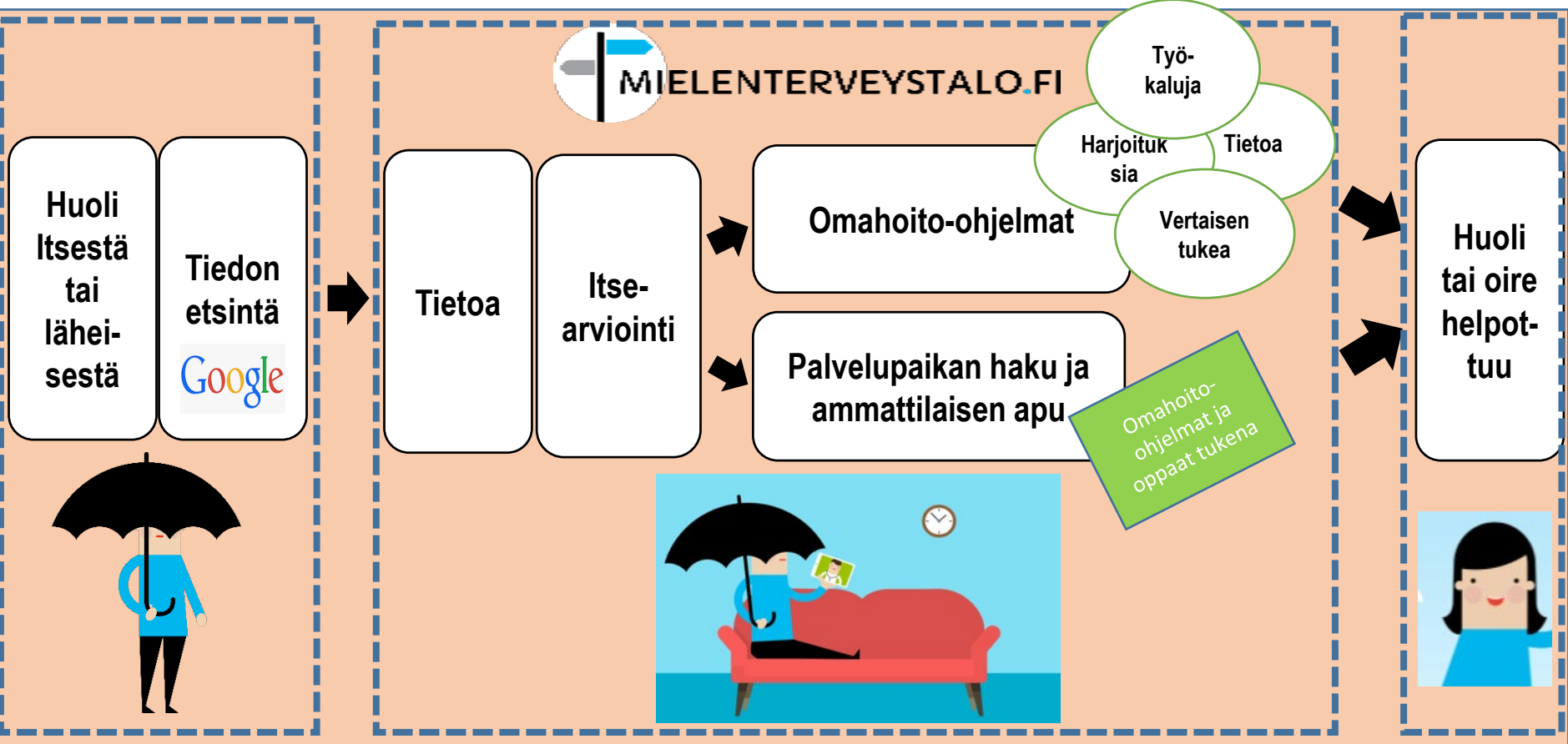

**SOSIAALISEN JÄNNITTÄMISEN
KYSELY
(SPIN)**


**SYÖMISHÄIRÖKYSELY
(SCOFF)**

Miten mielenterveystalo.fi
voi helpottaa kansalaisten
työ- ja toimintakyvyn
ylläpitämistä ja
ammattilaisten työtä?



Avoin palvelu kansalaisen käytössä



Avoin palvelu ammattilaisen käytössä, asiakkaan/potilaan hyödyksi

Kohtaaminen: Tietoa, harjoituksia, ohjeita, hoitoa, tutkimusta, tiedon keruuta....
→ Kaikilla yhteinen tavoite

Info palvelusta tarvitaan!



MIELENTERVEYSTALO.FI

Omahoito-ohjelmat
osana hoitoa

Työkaluja

Tietoa

Harjoituksia

Vertaisen
tukea



Ammattilainen

Digitalisaatio avuksi kiireeseen

F2F kohtaamiselle enemmän aikaa

Mahdollisuus kokonaisvaltaiseen auttamiseen

Asiakas/potilas

Tuki 24/7

Mahdollisuus kerrata

Mahdollisuus osallistaa läheiset

Mielenterveystalon Ammattilaisten osio

- Valtakunnallinen ja maksuton palvelu, jonka sisältö on suunnattu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja opiskelijoille
- Palvelu sisältää mm. mittaripankin, koulutuspankin, psykoterapiaportaalin ja hyvän hoidon mallit.
- HUSin ulkopuoliset kirjautuvat Terveystieteiden tutkimuskeskuksen varmennekortilla, verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella (= Suomi.fi tunnistautuminen)
- HUS-organisaation työntekijät kirjautuvat HUS-ammattilaisena
- <https://ammattilaiset.mielenterveystalo.fi>


[MITTARIPANKKI](#)
[KOULLUTUSPANKKI](#)
[PSYKOTERAPIAPORTAALI](#)
[HYVÄN HOIDON MALLIT](#)


TERVETULOA MIELENTERVEYSTALON AMMATTILAISTEN OSIOON!

Näiltä sivuilta löydät terveydenhuollon ammattilaisille suunnattuja työkaluja mielenterveys- ja päihdetyön tueksi. Sivuilta löydät Mittaripankin, Koulutuspankin, Psykoterapiaporttaalin ja Hyvän hoidon mallit.

> MITTARIPANKKI

OIREKATEGORIA



IKÄRYHMÄ



HAE MITTARIPANKIN MITTAREISTA



BDI-21

Mittari on kehitetty masennuksen arvioimisen kliiniseksi työkaluksi. Aluperin m...

[NÄYTÄ MITTARI >](#)

ADHD-kartoitus

Kysely on kehitetty ADHD-oireiden kartoitukseen lapsilla ja nuorilla. Kyselyä ei...

[NÄYTÄ MITTARI >](#)

PROD

Psykoosin esiinoloarvojen arviointiin tarkoitettu kysely. Potilas täyttää kyselyn it...

[NÄYTÄ MITTARI >](#)

CORE-OM

CORE-kysely on kehitetty potilaan voimien seurantaan psykoterapian tai muun psyk...

[NÄYTÄ MITTARI >](#)

Yleistä Mielensterveystalo-palvelusta

- Osa suomen yliopistosairaaloiden yhteistyössä tuottamaa [Terveyskylä.fi](https://terveyskyla.fi) –verkkopalvelua
- Koko Mielensterveystalo.fi:ssä reilusti yli miljoona käyttäjää vuodessa. Käyttäjämäärä kasvaa jatkuvasti!
- Palvelun ylläpidosta ja kehittämisestä vastaa HUSin HYKSin IT – psykiatrian ja psykososiaalisten hoitojen linja
- Jokainen Manner-Suomen sairaanhoitopiiri osallistuu yhteistyöhön aluekoordinaattorin työpanoksen kautta

Nettiterapiat

- Terapiaa lieviin ja keskivaikeisiin häiriöihin
- Hoitoon pääsee lääkärin läheteellä kaikkialta Suomesta ([läheteohjeet](#))
- Terapia alkaa viikon kuluttua lähetteen saapumisesta
- Terapian tukena nettiterapeutti
- Voidaan käyttää myös täydentämään muuta hoitoa
- Potilaalle maksuton (kunnalle maksaa 586,00 eur / potilas)

Nettiterapiat

- masennus
- yleistynyt ahdistus
- paniikkihäiriö
- sosiaalinen ahdistus
- pakko-oireinen häiriö
- unettomuus (vain mobiili terapia)
- alkoholin liikakäyttöä
- kaksisuuntainen mielialahäiriö



Yleistyneen ahdistuneisuushäiriön terapia

Istunto

Työkirja

Omat tiedot



Perehdytys järjestelmään

Tervetuloa nettiterapiaan! Ohjelma pohjautuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan ja sisältää erilaisia harjoituksia. Tämän tyyppiset terapiat ovat tehokkaita hoitomuotoja useissa mielenterveyden häiriöissä. Tämä ohjelma on tarkoitettu yleistyneen ahdistuneisuushäiriön hoitamiseen.

Palvelun tarjoaa Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Kaikki toiminta tässä palvelussa on suojattua ja vaihtolovelvollisuuden piiriin kuuluvaa.

Tukenasi toimii kokenut terapeutti. Hän seuraa taustalla edistymistäsi ja vastaa tarvittaessa kysymyksisi.

Eteenpäin

1. Johdanto yleistyneen ahdistuneisuushäiriön nettiterapiaan

- Ohjelmaan perehtyminen
- Ahdistuneisuuden kartoittaminen
- Tietoa yleistyneestä ahdistuneisuudesta
- Esimerkkihenkilöt Irma, Jukka ja Minna
- Tietoa kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta

ISTUNTOKARTTA



Perehdytys järjestelmään

Vastuut

Nettiterapiassa eteneminen

Tekninen tuki ja terapeutin apu

Tervetuloa terapiaan

Tutkitaan tilannettasi

Tutkitaan tilannettasi: Murehtiminen

Tutkitaan tilannettasi: Ahdistuneisuuden ...

KYSY TERAPEUTILTA



Siirry kysymään >



Irma



Jukka



Minna

MUISTIINPANOT

Aiemmat muistiinpanot >

Sivulla ei ole muistiinpanoja.

Tallenta



0:38 / 2:15



YouTube

