



Euroopan unionin  
rahoittama

NextGenerationEU

**Tunnistatko, mihin  
käyttösi vaikuttaa?**

Väsymys  
lisääntyy

Rahaongelmat

Vahinkoja  
sattuu

Harrastukset

Rohkeus  
kasvaa

Estottomuus

Luovuus  
kukki

Unettomuus

Nollaamiseksi

Seuran vuoksi

Darra

Tavan vuoksi

Rentoutumiseen

Morkkis

Juttu  
luistaa

Vitutukseen,  
ärsytykseen

Huvin vuoksi

Riidat  
läheisten  
kanssa

Arki  
sakkaa

Ahdistukseen

Jostain muusta  
syystä?

Suruun  
iloon

**Kyllästytääkö  
darra?**

Huolestuttaako oma tai  
läheisen päihteiden-  
käyttö?

Katso seuraava sivu!



**Euroopan unionin  
rahoittama**

NextGenerationEU



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue  
Lapin aluehallintovirasto  
Lapin aluehallintovirasto  
Lapin aluehallintovirasto

## Tarjolla on oma-apupalveluita



Mielenterveystalo.fi

**Tukea  
huoliin –  
itsenäisesti tai  
ammattilaisen  
avustuksella:**

1

2

3

**Matalan kynnyksen  
palveluita, joissa on  
ammattilaisia  
vastaamassa**

Apua huoliin -chat



lapha.fi

Nepsy-chat



lapha.fi

**Jos koet, että oma-apu  
ei ole riittävää**

Ole yhteydessä Lapin hyvinvointialueen  
sosiaali- ja terveystieteisiin. Katso  
yhteystiedot [www.lapha.fi](http://www.lapha.fi)