



**Euroopan unionin  
rahoittama**

NextGenerationEU

**Tunnistatko, mihin  
käyttösi vaikuttaa?**

**Väsymys  
lisääntyy**

**Rahaongelmat**

**Vahinkoja  
sattuu**

**Harrastukset**

**Estottomuus**

**Rohkeus  
kasvaa**

**Unettomuus**

**Luovuus  
kukkii**

**Darra**

**Juttu  
luistaa**

**Morkkis**

**Arki  
sakkaa**

**Nollaamiseksi**

**Seuran vuoksi**

**Tavan vuoksi**

**Rentoutumiseen**

**Vitutukseen,  
ärsytykseen**

**Huvin vuoksi**

**Ahdistukseen**

**Jostain muusta  
syystä?**

**Riidat  
läheisten  
kanssa**

**Suruun  
iloon**

**Kyllästytääkö  
darra?**

**Huolestuttaako oma tai  
läheisen päihteiden-  
käyttö?**

**Kurkista käänöpuolelle!**



**Euroopan unionin  
rahoittama**

NextGenerationEU



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

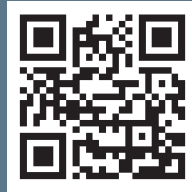


**lapa.fi**

**Lapin hyvinvointialue**  
Lapin burokratiavaltuutus  
Lapin perusturvalautakunta  
Lapin perusturvalautakunta

## Tarjolla on oma-apupalveluita

enjaksa.fi



normaali.fi



Mielenterveystalo



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

**1**

**2**

**3**

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

Apua huoliin -chat



Nepsy-chat



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

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

