

6.4.2020

## **Valtakunnalliset ja maakunnalliset keskusteluapunumerot ovat käytettävissä myös yrittäjille**

### **Keskusteluapua:**

*Paikallista apua:*

- Apua ja tukea Kuhmon seurakunnasta <https://www.kuhmonseurakunta.fi/apua-ja-tukea>
- Kainuun kriisikeskus palvelee numerossa 044 782 6030 <https://www.mielenterveysseurat.fi/kainuu/kriisikeskus/>

*Valtakunnallista apua:*

- Chat alle 29-vuotiaille Sekasin247 <https://sekasin247.fi/>
- Valtakunnallinen 24/7 kriisipuhelin 09 252 50111
- Tukipiste netissä, Tukinet tarjoaa palveluita, joiden tarkoituksena on ihmisen auttaminen, tuen tarjoaminen sitä tarvitseville ja kokemusten jakaminen <https://tukinet.net/>

### **Omahoito-ohjeita:**

- Suomen Punainen Risti SPR Koronavirus – henkisen tuen ohjeita <https://www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/akilliseen-onnettomuuteen/koronavirus-henkisen-tuen-ohjeita>
- Kaikille avoinna olevasta Mielenterveystalosta löydät tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja <https://www.mielenterveystalo.fi/>
- Mielenterveystalon sivuilta löytyy huolen ja epävarmuuden sekä ahdistuksen oma-apu ja Tyyni mieli –kokonaisuudet [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/koronavirukseen\\_liittyva\\_huolen\\_ja\\_epavarmuuden\\_sietaminen/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/koronavirukseen_liittyva_huolen_ja_epavarmuuden_sietaminen/Pages/default.aspx)
- Youtuben oma psykologi kertoo ja keskustelee mielen hyvinvoinnista korona-arjen keskellä <https://www.youtube.com/watch?v=i1toBjTHjIo>